A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
V. ÉVFOLYAM
1969.

6.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: ***dr. Bakonyi Ferenc*** TFKI osztályvezető, Budapest, ***Barna István*** szakfelügyelő, Budapest, ***dr. Keresztényi József*** az ELTE Egyetemi Könyvtár főmunkatársa, Budapest, ***Mutschler Mátyás*** tanár, Budapest, ***dr. Nagy György*** főiskolai adjunktus, Budapest, ***dr. Sipos Kornél*** orvos, Budapest, ***Szabó János***, a Kosárlabda Szövetség szakfelügyelője, Budapest, ***Takács Ferenc*** főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Dr. Nagy György: Szülők és 8—15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai 161
Dr. Bakonyi Ferenc: A tanulók véleménye a testnevelési óra egyes tartalmi problémáiról 168
Barna István: Egy jól sikerült honvédelmi nap 175
Mutschler Mátyás: Gondolatok a testnevelés feladatairól a szakmunkásképző iskolákban 177
Szabó János: Szabálymódosítások a kosárlabdázásban 182
Dr. Sipos Kornél: A rendszeres izomellazító gyakorlatokról (II.) 186
Dr. Keresztényi József: 75 év 189
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 192

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
69.3200 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Szülők és 8–15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai*

Dr. NAGY GYÖRGY

A sport társadalmi szerepéről és jelentőségéről gyakran esik szó a legkülönbözőbb fórumokon. Az általános értelmezés és magyarázat azonban a legtöbb esetben a közhely színvonalán adhat csupán felvilágosítást a téma iránt érdeklődőknek. Az alaposabb vizsgálódás differenciáltabb kérdésfeltevést követel, amelynél akár a sportolók életkora, teljesítményeik színvonala stb., akár pedig a társadalom különböző rétegeinek véleménye, elvárása ilyen választóvonalat képezhet. Nyilvánvaló ugyanis, hogy sem az aktívan sportoló, sem pedig a sportot passzívan szemlélő társadalmat nem lehet homogénnak tekinteni, ezért a sport társadalmi szerepének és jelentőségének megítélése különböző szempontokból történhet és történik.

A vélemények és elvárások elemzőbb jellegű megismerése azután ráirányíthatja a tudomány figyelmét a felszín alatt lappangó problémákra. Egy ilyen problémát kívántunk mi is a vizsgálódás tárgyává tenni az MTS Központi Sportiskolájában. Korábbi kutatásainkban *(Nagy Gy. 1968.)* kimutattuk azokat az indítékokat, amelyek alapján a Sportiskolába jelentkező tanulók sportágat választanak. E választások jelentős része elsősorban a család, illetve az iskola, információs források és a barátok befolyásoló hatását tükrözi. Fiatal — 8—15 éves korú — leányokról és fiúkról lévén szó, ez a befolyás természetes is. Kérdés azonban, hogy a szülők és a gyermekek sporttal szembeni elvárásai mennyiben egyeznek, illetve különböznek egymástól. Jogosnak látszott azt a hipotézist megkockáztatni, hogy a lényegesen nagyobb élettapasztalattal rendelkező felnőttek más szempontok alapján ítélik meg a sportolás pedagógiai, pszichológiai jelentőségét, és ennek megfelelően mások is lesznek elvárásaik, mint a gyermekeknek. Az ütközőpont pedig mindenképpen a Sportiskola lesz, ahol a tanárok feladata úgy foglalkozni a tanulókkal — figyelembe véve azok elképzeléseit —, hogy az a szülők — és ezen keresztül a társadalom elvárásait kielégítse.

A kérdés tisztázása szempontjából a következő vizsgálatokat végeztük:

Hogyan képzelem el sportpályafutásomat? (Ez az űrlap géppapír nagyságú volt, s a tanulónak mintegy másfél oldal terjedelem állt rendelkezésére fogalmazványa elkészítéséhez.) 248 — 8—15 éves korú — felvételiző (39 leány és 209 fiú) küldte be dolgozatát, amelyet tartalmilag elemeztünk.

1969 áprilisában viszont a felvételre jelentkezett tanulók szüleitől kértük egy űrlap kitöltését.

905 szülőtől érkezett válasz, és ezeket szintén tartalmi elemzésnek vetettük alá.

(Megjegyzés: A két vizsgálat között azért kellett egy évnek eltelnie — mivel a Sportiskolába csak egyszer van felvétel egy évben —, nehogy a dolgozatot író tanulók szüleitől kérdezzük meg elvárásaikat. Ilyen módon kívántuk elkerülni szülők és gyermekek esetleges önkéntelen egymásra hatását. Vizsgálatunkban tehát a dolgozatot író tanulók, illetve a kérdőívet kitöltő szülők között semmilyen kapcsolat sem áll fenn.)

A sportolásra jelentkezett tanulók elvárásai

A „Hogyan képzelem el sportpályafutásomat" című dolgozat válaszaiból adódó kategóriák megállapításánál figyelembe kellett vennünk, hogy a jelentkezők egymástól eltérő életkoruknál fogva ugyanazt a tényt más és más fogalmakkal írhatják le, illetve sajátos kifejezésmódokat, körülírásokat al-

* MTS Központi Sportiskola (igazgató: Kocsis Mihály) közleménye

kalmazhatnak. A pontos értelmezést azonban részben előző kérdőíves vizsgálataink, részben pedig gyakorlati tapasztalataink segítették az ilyen esetekben.

Néhány dolgozatot bemutatunk az elvárások illusztrálása végett. (A dolgozatokat az eredeti fogalmazásban, de a helyesírási hibák mellőzésével közöljük.)

1. 1968 áprilisában a felvételiző tanulókat dolgozat megírására kértük fel egy űrlapon: (Kérünk, hogy olvashatóan írj!)

Név: ..... Szül. év, hó: .....

Választott sportág: .....

(Kedves Sporttársunk!

Megkérünk arra, hogy összefüggő fogalmazásban légy szíves megírni, hogyan képzeled el sportpályafutásodat. E fogalmazványod nem számít be a felvételi vizsga követelményei közé, otthon végezheted, és utána a mellékelt borítékba betéve postán feladod a KSI címére. Bennünket a Te elképzelésed érdekel, ezért ne vedd igénybe kedves Szüleid vagy hozzátartozóid segítségét. Írd meg őszintén az elképzeléseidet, hiszen a következő években együtt fogunk dolgozni, ezért örülnénk, ha minél jobban éreznéd magad iskolánkban, és szeretnénk hozzásegíteni Téged elképzeléseid megvalósításához. Fogalmazványod elkészítéséhez vedd igénybe a papír mindkét oldalát, őszintén írd meg elképzeléseidet!)

Kedves Édesanya és Édesapa!

Iskolánk feladatának tartja, hogy a kedves Szülők állásfoglalását, véleményét megismerje, mert szeretnénk minél hatékonyabb segítséget nyújtani gyermekük nevelésében.

Kérjük, hogy az alábbi kérdésekre válaszolni, és a kérdőívet a KSI címére visszaküldeni szíveskedjenek.

Szíves fáradozásukat előre is köszönjük.

A KSI Igazgatósága

Kérdőív

Gyermekük neve: .....

Lakcíme: .....

Apa foglalkozása: ..... Anya foglalkozása: .....

Milyen sportággal foglalkozott:

Apa: ..... Anya: .....

Versenyszerűen űzte-e a sportágat, hány évig és milyen eredménnyel:

Apa: ..... Anya: .....

Egyetértenek-e azzal, hogy gyermekük sportoljon: igen, nem. Ha egyetértenek, szíveskedjenek megindokolni, hogy miért tartják előnyösnek gyermekük sportolását .....

.....

Mit várnak a KSI-től gyermekük nevelését illetően: .....

.....

Leányok:

B. Á. 12 éves. Választott sportága: kosárlabdázás.

Nekem nagyon megtetszett ez a sport, amit választottam, a kosárlabdázás. Szeretek labdázni, főleg kapura lőni, de szeretnék inkább teniszre menni, de még mai napig is megbántam, amiért nem arra jelentkeztem. Ha nem vennének fel a kosárlabdázók közé, akkor át szeretnék menni a teniszre, ha pedig oda sem vennének fel, akkor mennék uszodába. Én nem tudok fogalmazni, ezért csak azt leírtam, amit valósítani szeretnék, az a következő: ha maradok a kosárlabdázóknál, akkor jó sok gólt, de ha nem is sokat, de azért egy párat.

M. M. 12 éves. Választott sportága: torna.

Vágyam az, hogy tornatanár lehessek. Édesapám viszont hallani sem akar róla. A testedzést helyesli ugyan, de további tervem eléréséért kiváló eredményt kell elérnem. Erre törekszem, ezért szinte minden szabad időmet tornászással töltöm. Leggyakoribb játékunk az iskolázás, és többször tornaórát játszunk. Én vagyok a tanárnő, bemutatom a gyakorlatot, és utána osztályozom a társaimat. Életem legnagyobb vágya, hogy Édesapát is meggyőzzem arról a sportban elért eredményeimmel, hogy egyedüli élethivatás csak a tornatanárnői pálya lehet számomra.

M. Zs. 11 éves. Választott sportága: torna.

Sportpályafutásomat szép eredménnyel képzeltem el, azt már előre tudtam, hogy nem minden pajtást vesznek fel ide. Erről az elképzelésemről szeretnék most írni. Tornásznő szeretnék lenni. Megmutatni mindazt, amit én kicsi koromban tanultam. Szeretném, ha felvennének erre a sportra. Elképzeltem, hogy én állok ott a tornászokat tanító bácsi mellett, vagy éppen bemutatom azt, amire eddig tanított. Nagyon szeretem ezt a sportot, lehet, hogy olyan eredményt nem érek el, hogy a világ elé kerülök, de legalább szépen szeretnék tornászni. És ezeket a szép tornákat tanárnőmnek és osztálytársaimnak megmutatni. Ehhez a talajtorna tanulásához kérném a tantestület tanárainak segítségét.

Fiúk:

H. I. 14 éves. Választott sportága: kajak-kenu.

A Központi Sportiskolába már régóta szerettem volna jelentkezni. Mikor kisebb voltam, tv-n néztem a sportközvetítéseket. Tulajdonképpen ekkor kaptam nagy kedvet a sporthoz. Eddig csak halogattam a sportolást, mert szüleim azt mondták, hogy a tanulás mindennél előbbre való. Most, mikor plakátokon, villamosokon láttam a hirdetményt: „A Központi Sportiskola felvételt hirdet", újra fellobogott bennem a sportolási vágy. Sportpályafutásom alatt nagyon sok szép és biztató eredményt szeretnék elérni. Szórakozásból szeretek sportolni. Nem akarok nagyravágyó lenni, de szeretnék a kiemelkedő sportolók között lenni. Tudom, ehhez rendkívüli szívós akaraterőre van szükség, s nagyon sok edzésre. Igaz, az iskolában nagyon sok elfoglaltságom van, de igyekszem úgy összhangba hozni ezeket, hogy edzésre is jusson, s erre a legtöbb idő. Nagyon sok versenyre szeretnék majd menni, s ott nem az utolsók között kullogni. Remélem, elképzeléseim valóra fognak válni.

H. Gy. 14 éves. Választott sportága: labdarúgás.

Legtöbb szabad időmet a szabadban töltöm. Legszívesebben a labdát rúgom a többi fiúval. Így azután ez a kedvenc sportágam. A KSI-be kapusnak jelentkeztem. Nagyon szeretem őrizni a hálót. Szeretném, ha jó hírnévre tennék szert. Példaképeim: a magyar Grosics Gyula, a szovjet Lew Jasin és az angol Banks. Nagyon jó kapus akarok lenni, ha felvesznek a KSI-be. Kedvenc csapatom az FTC. Nagyapám az MTK-ban játszott középfedezetként. Én a kapusság mellett ki szeretném tanulni a labdarúgás technikáját. Ha majd idővel bekerülnék a „Nagy Csapatba" (magyar válogatott), és a leglehetetlenebb helyzetből bravúrral hárítanék, akkor meg lennék elégedve magammal. Ha majd a Népstadion közönségének hangorkánja és tapsvihara buzdítja a csapatot, és meg lesz elégedve a kapussal, vagyis velem, akkor nagyon tudnék örülni. Remélem, sikerülni fog!

Sz. G. 14 éves. Választott sportága: tenisz.

Igaz, hogy valakiből jó sportoló legyen, az nagyon sok munkába és fáradságba kerül. De, hogy ezt valaki elérje, vállalnia kell a vele járó fáradságot. Ha engem felvesznek, én komolyan mondom, beleadnék mindent, hogy valami váljék belőlem. Már kiskorom óta szeretem a sportot, és ezt nem én mondom, hanem a bátyám egyik barátja, aki az FTC-ben kapus, és ő mondta, hogy igazán van érzékem főleg a focihoz. De anyu addig húzta az időt, amíg túlkoros lettem ehhez a sportághoz. Egyébként én a teniszt azért szeretném, mert nagyon nagy kedvem van hozzá, és nem lehet tudni, hogy szorgalommal mi válhatik belőlem, és a sport az erő, egészség.

B. I. 13 éves. Választott sportága: kerékpár.

Az edzéseken rendszeresen részt veszek, és így a versenyeken jó eredményt tudok elérni. A versenyeken szeretnék bent lenni az első három között. 18 éves korom után a magyar válogatottba be szeretnék kerülni. A világbajnokságon jó eredményt elérni. 40 éves koromig szeretnék versenyezni. Utána mint szakvezető szeretnék lenni a KSI-ban. A KSI-t nem szeretném cserben hagyni a versenyeken. Győzelmeimet Karaki Zoltán áldozatos munkájának köszönhetem.

H. S. 13 éves. Választott sportága: kajak, vívás.

Testalkatomnál fogva a sportra termettem, nyúlánk, gyors és hirtelen erőkifejtésre alkalmas idegrendszerem van. Az életemet a sportok tanulásának szentelem, mert erre vagyok alkalmas. Az iskolában gyenge tanuló vagyok, de ha emiatt nem vennének fel a sportiskolába, nagyon

el lennék keseredve, mert úgy érzem, nagy igazságtalanság, hogy azért, mert nem vagyok jó értelmiséginek (ami rendben is van, mert ahhoz nincs tehetségem), ezért ki legyek zárva azok köréből, ahová való vagyok, amihez tehetségem van. Mit szólna egy jeles tanuló ahhoz, akinek nincs tehetsége a sporthoz, és amiatt nem engednék továbbtanulni? Úgy szeretnék a szocialista társadalom javára dolgozni, mert így lennék annak legnagyobb hasznára. Természetesen a tanulást sem akarom elhanyagolni, és minden telhetőt megteszek, hogy ott is megfeleljek. Kérem az igen tisztelt Igazgatóságot, hogy tegye nekem lehetővé, hogy tudásomat és tehetségemet ott érvényesíthessem a sportiskolában.

N. B. 10 éves. Választott sportága: atlétika.

Másodikos koromban én voltam a legjobb futó az osztályban. Most, mikor negyedikes vagyok, megnyertem a háromtusát. Megszerettem az atlétikát. Én úgy képzelem el sportpályafutásomat, hogy nyolc évig járok atletizálni. Utána beiratkozom öttusázni. Közben járok labdarúgásra is. Megtanulok úszni. És atletizálás közben is megtartom a jó bizonyítványt.

B. T. és B. P. 8 évesek. Választott sportáguk: úszás.

Én úgy képzelem el, hogy sokat fogok úszni. Közben majd nagyon sok versenyen veszek részt. Remélem, hogy könnyen jól megtanulok úszni. Tanáraimmal nem fogok szemtelenkedni.

(Az édesanya megjegyzése: T. és P. még nem nagyon tud fogalmazni, de azért roppant lelkesen nekiültek a feladatnak. Az első mondatnál azonban megtorpantak, és egymással vitatkoztak fűről, homokról. Nem értettem az összefüggést. Nagysokára kiderült, hogy nem emlékeztek jól a *sportpályára*, ahol *futottak*, ezért nem tudnak írni *sportpályafutásukról*... dr. B. S.-né.)

A dolgozatok általános sémája: A jelentkező határozott vagy bizonytalankodó választ ad arról, hogy mennyire ragaszkodik a választott sportághoz. A következőkben utalást találhatunk a sportolásra késztető motívumokról, amelyek közül a családi környezettel, az iskolával, baráti társasággal és a különböző információs forrásokkal (tv, mozi, versenylátogatás, reklám) kapcsolatban levőket emeltük ki. Az előzetes gyakorlás sikerélményt jelentő motiváló hatását csak azokból a dolgozatokból jegyeztük fel, amelyekben erre határozott utalás történt, bár a sikerélmény motívuma kisebb-nagyobb mértékben mindegyiküknél feltételezhető. Ezt követőn — néha kötelességszerűen — megemlítik az életpálya és a sportolás közötti kapcsolatot. Tanulókról lévén szó, jogos volt feltételeznünk, hogy amikor a tanulás és sportolás kedvező összhangjáról írnak, akkor ezen közvetve a választandó életpályára való felkészülésüket értik, tehát a sportolást nem tekintik életcélnak. A dolgozatok túlnyomó többségében a sportbeli célkitűzés a kiváló sportolói vagy bajnoki cím (magyar bajnok, világbajnok) elnyerése. Ezt sokan úgy fogalmazzák meg, hogy példaképük tudásszintjét tekintik mércének (pl. „úgy akarok focizni, mint az Albert Flóri stb."). Mások — főleg a fiatalabbak — másképpen fejezik ki fogalmazásukban ugyanezt a tényt. (Pl. „az iskola legyen rám büszke"; „én is játszhassak a Népstadionban"; „a nevemet olvassák majd az újságban" stb.) Végezetül felvételük biztosabbá tétele érdekében ígéretet tesznek, hogy szorgalmasak lesznek, és kérik a tanárok jóindulatát, segítségét.

A dolgozatokból adódó kategóriák tehát a következők:

I. Sportágválasztása:
   a) határozott,
   b) bizonytalankodó.
II. Sportolásra késztető motívum:
   a) család,
   b) iskola,
   c) információs források,
   d) barátok, barátnők befolyásoló hatása.
III. Előzetes gyakorlás sikerélménye.
IV. Az életpálya és a sportolás közötti kapcsolat:
   a) Testnevelő tanár, edző kíván lenni.
   b) Más életpálya konkrét megnevezése.
   c) Tanulás–sportolás kedvező összhangja.
V. Sportbeli célkitűzése:
   a) Kiváló sportoló kíván lenni.
   b) Egészségének, testi képességének fejlesztése.

(Megjegyzés: Több tanulónál mindkét szempont szerepel.)

1. táblázat

Leányok: kosárlabda, atlétika, torna, vívás, kajak, úszás, asztalitenisz, tenisz sportág

Életkor	Sportág választása		Sportolásra késztető motívumok				Előzetes gyakorlás	Az életpálya és a sportolás közötti kapcsolat			Sportbeli célja		Felvételének biztosításáért	Összesen
	Határozott	Bizonytalan	Család	Iskola	Információs források	Barátnő	Sikerélménye	Tn. tanár, edző	Más konkrét életpálya	Tanulás-sport összhangja	Kiváló sportoló	Egészség, képesség fejl.	Ígéret	Életkori csoportok létszáma
8 év	3		2	2	1					1	3	1	1	3
9 év	5	1	4	3	1		6			2	6	1	2	6
10 év	10		3	1	3	1	2			2	7	4	6	10
11 év	5		2	2			1		1	1	5	2	3	5
12 év	6	1	2	2	2		2			1	7	1	4	7
13 év	6		1	2	1		4	3		2	3		1	6
14 év	1						1			1	1		1	1
15 év	1			1						1	1		1	1
Össz.	37	2	14	13	8	1	16	3	1	11	33	9	19	39
%	95	5	34	32	21	2	40	7	2	27	85	23	46	100

2. táblázat

Fiúk: kosárlabda, labdarúgás, kajak-kenu, kerékpár, vízilabda, atlétika, öttusa, tenisz, birkózás, vívás sportágak

Életkor	Sportág-választása		Sportolásra késztető motívumok				Előzetes gyakorlás	Az életpálya és a sportolás közötti kapcsolat			Sportbeli célja		Felvételének biztosításáért	Összesen
	Határozott	Bizonytalan	Család	Iskola	Információs források	Barát	Sikerélménye	Tn. tanár, edző	Más konkrét életpálya	Tanulás-sport összhangja	Kiváló sportoló	Egészség, képesség fejl.	Ígéret	Életkori csoportok létszáma
8 év	3	1	2							1	1	2	1	4
9 év	12		3	1	3	2			1	6	9	2	5	12
10 év	40	3	7	6	8	3	5	2	1	13	35	9	20	43
11 év	36	5	3	4	4		5	2		15	29	10	23	41
12 év	35	1	6	7	4	1	9	3	2	13	28	11	22	36
13 év	39	5	7	6	6	2	11	3	2	18	37	16	29	44
14 év	21	2	4	3	2	7	3	2	2	5	20	9	17	23
15 év	6		2	1	1					1	5	2	6	6
Össz.	192	17	34	29	28	15	33	12	8	72	164	61	123	209
%	91	9	16	13	13	7	16	6	4	34	80	30	60	100

3. táblázat

Leányok és fiúk együtt

Életkor	Sportágválasztása		Sportolásra késztető motívumok				Előzetes gyakorlás	Az életpálya és a sportolás közötti kapcsolat			Sportbeli célja		Felvételének biztosításáért	Összesen
	Határozott	Bizonytalan	Család	Iskola	Információs források	Barát, barátnő	Sikerélménye	Tn. tanár, edző	Más konkrét életpálya	Tanulás-sport összhangja	Kiváló sportoló	Egészség, képesség fejl.	Igéret	Életkori csoportok létszáma
8 év	6	1	4	2	1					2	4	3	2	7
9 év	17	1	7	4	4	2	6		1	8	15	3	7	18
10 év	50	3	10	7	11	4	7	2	1	15	42	13	26	53
11 év	41	5	5	6	4		6	2	1	16	34	12	26	46
12 év	41	2	8	9	6	1	11	3	2	14	35	12	26	43
13 év	45	5	8	8	7	2	15	6	2	20	40	16	30	50
14 év	22	2	4	3	2	7	4	2	2	6	21	9	18	24
15 év	7		2	2	1					2	6	2	7	7
Össz.	229	19	48	41	36	16	49	15	9	83	197	70	142	248
%	92	8	19	17	15	6	20	6	4	33	80	28	57	100

VI. Ígéret szorgalmas munkára és a tanároktól segítség kérése.

A táblázatok a dolgozatokból adódó válaszokat összesítik életkori megoszlásban és nemek szerint.

(Megjegyzés: A százalékarány kiszámításánál a megengedett határokon belül felfelé, illetve lefelé kerekítettünk.)

A leányok és fiúk válaszaiból levonható következtetések:

1. A sportágválasztás indítékaként megjelölt okok erős érzelmi befolyást tükröznek. A hírnévre, társaik közül való kitűnésre vágyó gyerekek sprtolással kapcsolatos elképzelései a különböző indítékok hatására alakulnak ki, s ezek megvalósítása érdekében jelentkeznek a Sportiskolába. Határozott — bár a legtöbb esetben a reális alapot nélkülőző — céljaik és sportágválasztásuk magas szintű motivációs bázist bizonyít. Érzelmeik és magas igénynívójuk kedvező kiindulási lehetőséget ad a sportiskolai nevelés számára.

2. A szülői ház, azaz a közvetlen családi környezet sportolásra indító hatása számszerűleg — de egyáltalán nem szignifikánsan — a legnagyobb mind a lányoknál, mind pedig a fiúknál. A befolyásoló hatás azoknál a szülőknél mutatható ki a legpregnánsabban, akik maguk is sportolók voltak, így saját tapasztalataikból ismerik a sportolás előnyeit. Jelentős tényezőként kell értékelnünk azokat az egészséges életmódot biztosító lehetőségeket is, amelyeket a szülők nyújtanak gyermekeiknek vízparti nyaralás, vízi- vagy kerékpártúrázás, játszótéri labdázás stb. formájában. Az a tény azonban, hogy a lányoknál 34%, a fiúknál pedig csak 16% számolt be ilyen hatásról, arra enged következtetni, hogy egyrészt olyan alkalmakról kellene gondoskodni, amelyeken a szülők testnevelési és sportismereteiket bővíthetik, másrészt pedig az oktató-nevelő intézményeknek (iskolák, sportiskolák, ifjúsági szervezetek, klubok) egyre nagyobb részt kell vállalniok a gyerekek sportismereteinek gyarapításában a sportolási lehetőségek megteremtésével.

3. Az információs források közül mind nagyobb jelentőségre tesz szert a televízió. A gyerekek sok versenyt és sok híres versenyzőt láthatnak, részesei lehetnek a sportsikereknek. Érzelmi azonosulásuk a példaképnek tartott s a tv képernyőjén megjelenő élsportolóval mély hatást gyakorol rájuk, s ennek eredményeként alakul ki sokukban a sportág űzése iránti vágy és hírnévre való törekvés. Praktikus haszna ennek még az is, hogy a látott mozgásokat megpróbálják utánozni, így mozgáskultúrájuk is fejlődik.

4. Nem lenne helyes elhallgatnunk annak az ügyesen alkalmazott s a reklámpszichológia megállapításait, törvényszerűségeit figyelembe vevő hirdetéskampánynak sportolásra indító hatását, amelyet ilyen célra a KSI Igazgatósága — szakértők bevonásával — dolgozott ki és alkalmazott elsőként az országban. A jelentkezők közül szép számmal írták, hogy e hirdetések, reklámok vonzó hatására jelentkeztek a Sportiskolába.

5. Bár a dolgozat csak a sportpályafutással kapcsolatos, mégis remélni lehetett, hogy a jelentkezők az életpályájuk és a sporttevékenységük összhangjáról is említést tesznek. Nem így történt, mert pl. a 14 évesek 22 főnyi csoportjából mindössze négyen írtak erről konkrét formában. Fiatal koruk ugyan még nem teszi szükségessé, hogy életpályát válasszanak, s az űrlap instrukciója sem szólt erről, ezért — mint már az előzőekben is említettük — a tanulás és sportolás kedvező összehangolását (fiúk 34%, lányok 27%) — bár többen kötelességszerűen — de megemlítették, ilyen módon fejezvén ki azt a véleményüket: a sportolást nem tekintik életcélnak. Mélyre ható következtetést nem lehet levonni e válaszokból, mégsem lenne érdektelen az életpálya és a sportolás közötti kapcsolat alaposabb elemzése egy következő témaként.

6. A kisebb-nagyobb előzetes sikerélmény, a példaképpel vagy a sportág szépségeivel és izgalmával való erős érzelmi azonosulás, az ambíciónak, teljesítményvágynak és tekintélyvágynak a szükséglete, továbbá a saját képességeinek érthetően korlátozott ismerete eredményezi a kezdeti magas igényszintet. A leányok 85%-a és a fiúk 80%-a kiváló sportoló akar lenni. Amint erről már említést tettünk, ez valóban kedvező bázist biztosít a sportiskolai nevelésnek, de a módszerek és módszeres eljárások egyénekre szabott adekvát alkalmazását is igényli. A jól vezetett közösségben az önismeretet, saját képességének és lehetőségeinek reálisabb értékelését lehetővé tevő játékokon és versengéseken kedvezően alakulhat a fiatal sportoló személyisége, fejlődhetnek képességei, teljesítményszintje javulhat, de ehhez a pedagógia és pszichológia törvényszerűségeinek alapos ismerete és alkalmazása szükséges a tanárok, edzők részéről.

(Folytatjuk)

Minden kedves munkatársának és olvasójának

Boldog új évet kíván

a Szerkesztő Bizottság

A tanulók véleménye a testnevelési óra egyes tartalmi problémáiról

Dr. BAKONYI FERENC

V. Közlemény

Az iskolai tanterv készítőinek, a testnevelés elméleti és gyakorlati szakembereinek többé-kevésbé kialakult véleményük van az iskolai testnevelés tartalmáról. Természetesen vannak véleménykülönbségek, s gyakran merülnek fel problémák — mint az élet és a fejlődés minden területén —, de ezeket szélesebb és szűkebb körű tanácskozásokon igyekeznek megoldani. Ez a helyes út. Ennek a kis tanulmánynak viszont az a célja, hogy egy-két, az érdeklődés homlokterében álló kérdésre vonatkozóan maguknak a tanulóknak a véleményét tárja a szakemberek elé. Már csak azért is meg kell ezt tennünk, mert a testnevelés megszerettetése a testnevelés elsőrendű feladatai közé tartozik. Nem árt tehát, ha a tanulók véleményéről is tájékozódunk.

Három kérdésre vonatkozóan közüljük a tanulók állásfoglalását:

1. Az egy sportágra alapozott vagy a jelenlegi komplex testnevelés-e a jobb?
2. Mit szeretnek a testnevelési órákon?
3. Mit nem szeretnek a testnevelési órákon?

A választ adó tanulók egy része — mint a megelőző tanulmányokban is — 4 éven keresztül egyetlen sportágra alapozott testnevelésben vett rész (atlétika, torna, kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás), másik részük pedig a hivatalos komplex testnevelésben. A kapott eredményeket nemenként és korcsoportonként külön tárgyaljuk.

1. *Az egy sportágra alapozott vagy a jelenlegi komplex testnevelés-e a jobb?*

a) *Általános iskolás lányok* (1. sz. táblázat)

Az általános iskolás lányok többsége (51,85%) a komplex testnevelést részesíti előnyben az egy sportágra alapozott testneveléssel szemben. A kísérleti osztályok tanulói a kézilabdázók és röplabdázók többségének az a kívánsága, hogy saját sportáguk legyen az a sportág, amelyre az iskolai testnevelést alapozni kell. Köztük is van azonban különbség. Leginkább kitartanak a 4 éven keresztül űzött sportáguk mellett a röplabdások (75,00%), utánuk a kézilabdázók következnek (64,19%), velük szemben az atlétikai és torna-kísérleti osztályok tanulói kis létszámban kívánják azt, hogy az általuk 4 éven keresztül űzött egyetlen sportágra alapozzák az iskolai testnevelést. Az atlétikai osztályok tanulói közül 12,77%, a tornaosztályba járók közül 35,8%.

Érdekes, hogy az atlétikai és a torna-kísérleti osztályokba járók többsége elsősorban nem valamilyen sportszerű játékra alapozott testnevelést kíván, hanem a komplex felépítésű testnevelést. Úgy látszik, ezek 4 év alatt annyira megunták az egyoldalú atlétikai, illetve tornafoglalkoztatást, hogy az ilyen formájú testneveléstől még abban az esetben is idegenkednek, ha az valamilyen játékot helyez előtérbe. A labdajátékoknál nem mondhatjuk el ugyanezt, mert mind a kézilabdázók, mind a röplabdázók legnagyobb százalékban a saját sportágukat választották. Bár az atlétáknál és tornászoknál a komplex testnevelés áll az első helyen, másodsorban ők is saját sportágukat választják. A mérlegelés szempontjából fontos körülmény, hogy a komplex testnevelésben részt vevők 74,00%-a kívánja a komplex testnevelést, tehát meg van elégedve ezzel a testnevelési felépítéssel, s csak 26%-uk szeretne valamilyen más sportággal foglalkozni testnevelési órán.

b) *Középiskolás lányok* (2. sz. táblázat)

A középiskolás lányok még az általános iskolás lányoknál is nagyobb százalékban

1. táblázat

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kézilabda	Röplabda	Összes
Komplex	74,00	61,28	40,74	27,70	8,33	51,85
Atlétika	3,50	12,77	9,26	1,35	0,00	6,89
Torna	6,50	7,66	35,80	5,41	12,50	12,89
Kosárlabda	3,50	4,26	4,32	0,00	0,00	4,08
Kézilabda	6,50	10,21	3,09	64,19	4,17	17,62
Röplabda	0,50	0,00	3,70	0,00	75,00	3,19
Úszás	5,00	2,98	0,62	1,35	0,00	2,55
Vívás	0,50	0,43	0,62	0,00	0,00	0,38
Egyéb	0,00	0,43	1,85	0,00	0,00	0,51

$\chi^2 = 916{,}752$. Igen erősen szignifikáns.

2. táblázat

KÖZÉPISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Röplabda	Összes
Komplex	65,54	64,23	58,10	32,28	57,58	74,55	59,77
Atlétika	1,93	22,63	4,76	0,00	0,00	0,00	4,86
Torna	9,64	4,38	14,29	3,94	0,00	0,00	7,29
Kosárlabda	11,33	2,92	7,62	58,27	22,73	1,82	16,46
Kézilabda	1,93	2,92	0,00	2,36	10,61	0,00	2,43
Röplabda	2,17	1,46	0,95	0,79	0,00	20,00	2,65
Úszás	7,47	1,46	12,38	1,57	9,09	3,64	6,18
Egyéb	0,00	0,00	1,90	0,79	0,00	0,00	0,33

$\chi^2 = 442{,}232$. Igen erősen szignifikáns.

(59,77%) foglalnak állást a komplex testnevelés mellett.

A kísérleti osztályok tanulói közül a kosárlabdázókat kivéve (58,27%) a tanulók többsége nem kívánja, hogy a saját sportágára alapozzák az iskolai testnevelést. Különösen szembetűnő ez a kézilabdázóknál és a röplabdázóknál. Az általános iskolás lányokhoz viszonyítva a saját sportág választás terén erős visszaesés mutatkozik még a tornászoknál is (a 35,8%-kal szemben 14,29%). Ezzel szemben az atlétáknál az atlétika választása területén emelkedés tapasztalható (12,77%-kal szemben 22,63%). A komplex testnevelés után általában mindegyik testnevelési fajtánál az illető testnevelési fajta áll második helyen, kivéve a kézilabdázókat, akik közül többen választották a kosárlabdát, mint a saját sportágukat, s így az csak a harmadik helyre került.

c) *Általános iskolás fiúk* (3. sz. táblázat)

Az általános iskolás fiúk már nem foglalnak olyan kedvezően állást a komplex testnevelés mellett, mint akár az általános, akár a középiskolás lányok (48,74%). A kísérleti osztályokba járó tanulók közül egyedül a kézilabdázók többsége (66,67%) választotta a testnevelés alapjául a saját sportágát.

A kontrollosztályba járók komplex testnevelési választása az előzőkhöz képest csökken (61,05%), de még mindig elég jelentősnek mondható. Általában mindenütt

3. táblázat

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Labdar.	Összes
Komplex	61,05	52,50	51,92	63,41	20,56	47,57	48,74
Atlétika	3,16	16,00	3,85	2,44	0,56	2,91	5,47
Torna	4,91	2,00	16,35	4,88	2,22	0,00	4,49
Kosárlabda	3,51	2,00	5,77	19,51	1,67	0,97	3,50
Kézilabda	12,98	8,50	2,88	0,00	66,67	3,88	19,82
Röplabda	1,75	1,50	0,96	0,00	0,00	0,00	0,98
Labdarúgás	8,77	15,50	11,54	9,76	4,44	33,98	12,59
Úszás	3,16	1,00	6,73	0,00	2,78	10,68	3,72
Vívás	0,00	0,50	0,00	0,00	0,56	0,00	0,21
Egyéb	0,70	0,50	0,00	0,00	0,56	0,00	0,43

$\chi^2 = 512{,}142$. Igen erősen szignifikáns.

a saját sportág áll a komplex mögött a második helyen (kivéve természetesen a kézilabdázókat), a rangsorban mindenütt a labdarúgás a harmadik (a labdarúgók kivételével). Tehát a komplex testnevelés mellett a saját sportág és a labdarúgás a legnépszerűbb.

d) *Középiskolás fiúk* (4. sz. táblázat)

A komplex testnevelés népszerűsége legkisebb a középiskolás fiúknál (46,7%). A labdajátékokat űző tanulóknál általában a saját labdajátékuk a legkedveltebb. Az atléták és tornászok itt sem választják első helyen a saját sportágukat; sőt a tornászok a tornát csak a harmadik helyre teszik.

Összesítés:

1. A tanulóknak kb. a fele (46,7% 59,77%) a komplex testnevelés mellett foglal állást.
2. A lányok inkább kedvelik a komplex testnevelést, mint a fiúk (a lányok közül átlagban 55,8, a fiúk közül 47,7%).
3. A labdajátékokat űző tanulóknál általában a saját labdajátékuk a legkedveltebb.
   A labdajátékok közül általános iskolában első helyen áll a kézilabda (átlagban 18,7%), középiskolában a kosárlabda (átlagban 16,8%).

4. táblázat

KÖZÉPISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Röplabda	Labdar.	Összes
Komplex	56,51	55,62	39,29	28,57	25,93	4,35	36,00	46,70
Atlétika	3,26	21,30	7,14	1,14	0,00	0,00	2,67	6,04
Torna	5,58	2,37	14,29	2,29	0,00	0,00	2,67	4,09
Kosárlabda	13,02	7,10	0,00	48,57	7,41	0,00	5,33	17,15
Kézilabda	2,79	0,59	0,00	0,57	40,74	0,00	0,00	2,69
Röplabda	0,70	0,59	0,00	0,00	0,00	91,30	0,00	2,69
Labdarúgás	11,63	9,47	39,29	10,29	0,00	4,35	38,67	13,48
Úszás	5,12	1,18	0,00	8,00	25,93	0,00	10,67	5,71
Vívás	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21
Egyéb	0,93	1,78	0,00	0,57	0,00	0,00	4,00	1,18

$\chi^2 = 1207{,}903$. Igen erősen szignifikáns.

5. táblázat

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

	Komplex	Atlétika	Torna	Kézilabda	Röplabda	Összes
Szabadgy.	13,38	9,38	4,35	9,46	4,17	9,09
Technika	22,34	45,09	77,64	14,19	12,50	38,47
Erő	9,04	6,25	4,97	11,49	0,00	7,64
Játék	45,21	33,93	9,94	58,78	83,33	38,99
Futás	9,57	5,36	3,11	6,08	0,00	5,79

$\chi^2 = 212{,}316$. Igen erősen szignifikáns.

6. táblázat

KÖZÉPISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

	Komplex	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Röplabda	Összes
Szabadgy.	11,95	11,68	16,19	12,00	6,15	14,81	12,16
Technika	28,54	12,41	54,29	8,80	16,92	9,26	24,33
Erő	8,29	5,11	6,67	1,60	10,77	5,56	6,69
Játék	49,02	64,96	20,95	77,60	63,08	66,67	54,24
Futás	2,20	5,84	1,90	0,00	3,08	3,70	2,56

$\chi^2 = 132{,}054$. Igen erősen szignifikáns.

2. *Mit szeretnek a testnevelési órákon?*

A tanulóknak konkrétan meg kellett nevezni azt a gyakorlatot vagy gyakorlatcsoportot, amellyel legszívesebben foglalkoztak. Az így felsorolt gyakorlatokat csoportosítottuk, és végül is 5 fő jellemzőt találtunk, amelybe az összes többi besorolható volt.

Ezek a következők:

1. Szabadgyakorlatok.
2. Technikai jellegű gyakorlás.
3. Erőgyakorlatok.
4. Játékok.
5. Futás.

a) *Általános iskolás lányok* (5. sz. táblázat)

Az általános iskolás lányok — amint várható volt — legjobban szeretnek játszani (38,99%). Második helyre elég nagy százalékban a technika tanulását helyezik (38,47%). E kettő igen erősen kiemelkedik a kedveltséget tekintve a többi közül, amelyek már csak igen kevés szavazatot kaptak: szabadgyakorlatok 9,09%, erőgyakorlatok 7,64%, futás 5,79%.

A fenti rangsortól csak két sportágnál található eltérés, az atlétikánál és a tornánál. Ezeknél a technika gyakorlása áll első helyen a kedveltség tekintetében, s a játék a második helyre szorult. A további sorrend megegyezik a többi sportágaknál található sorrenddel.

b) *Középiskolás lányok* (6. sz. táblázat)

A kedveltségi sorrend megegyezik az általános iskolás lányokéval: játék (54,24%), technikai jellegű gyakorlás (24,33%), szabadgyakorlatok (12,16%), erőgyakorlatok (6,69%), futás (2,56%).

A különböző sportágak közül a tornánál, kosárlabdánál és a röplabdánál találunk eltérést az általános kedveltségi rangsortól. Az általános iskolás lányokhoz hasonlóan a tornászok itt is a technika gyakorlását szeretik legjobban, s a játék csak második

helyen következik. A kosárlabdázóknál a játék ugyan legkedveltebb, de második helyen nem a technikai jellegű gyakorlás, hanem a szabadgyakorlatok állnak. A röplabdázóknál ugyanaz a helyzet, mint a kosarasoknál.

c) *Általános iskolás fiúk* (7. sz. táblázat)

A rangsor megegyezik az általános és középiskolás lányokéval: játék (52,94%), technikai gyakorlás (25,45%), szabadgyakorlatok (10,97%), futás (5,54%), erő (5,09%).

Az általános rangsortól itt is a torna és a kosárlabda tér el. A tornánál a technikai jellegű gyakorlatok a legkedveltebbek, a kosárlabdázóknál pedig második helyen itt is a szabadgyakorlatok állanak.

d) *Középiskolás fiúk* (8. sz. táblázat)

Az általános rangsor megegyezik az előzőkkel, azonban azzal a különbséggel, hogy az erőgyakorlatok állnak a harmadik helyen, nem pedig a szabadgyakorlatok. Meg kell azonban jegyezni, hogy a játék itt szerepel a legnagyobb százalékkal (58,94%). Többieknél nincs lényeges változás: technikai jellegű gyakorlás (20,52%), erő (8,71%), szabadgyakorlatok (7,72%), futás (4,08%).

A sportágak közül a torna, a kézilabda, röplabda és labdarúgás annyiban nem egyeznek meg az általános rangsorral, hogy ezeknél a szabadgyakorlatok, nem pedig az erőgyakorlatok állanak a harmadik helyen.

Összesítés:

1. Mindkét nemnél mindegyik korcsoportban a tanulók legjobban kedvelik a játékokat, s második helyen a technika gyakorlása áll.
2. Minél idősebbek lesznek a tanulók, annál jobban szeretnek játszani. Ez meglepő eredmény.
3. A fiúknál az erőgyakorlatok általában kedveltebbek, mint a lányoknál.
4. A torna-kísérleti osztály tanulóinál nem a játék, hanem a technikai jellegű gyakorlás a legkedveltebb.

7. táblázat

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

	Komplex	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Labdar.	Összes
Szabadgy.	3,01	17,80	25,24	24,39	3,91	11,54	10,97
Technika	23,31	26,70	35,92	17,07	25,70	21,15	25,45
Erő	6,39	4,71	7,77	2,44	4,47	1,92	5,09
Játék	61,28	42,93	29,13	53,66	60,34	60,58	52,94
Futás	6,02	7,85	1,94	2,44	5,59	4,81	5,54

$\chi^2 = 95{,}876$. Igen erősen szignifikáns.

8. táblázat

KÖZÉPISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Röplabda	Labdar.	Összes
Szabadgy.	5,98	7,98	25,00	5,14	14,81	17,39	11,11	7,72
Technikai	24,16	20,86	28,57	12,00	3,70	4,35	27,78	20,52
Erő	7,66	15,95	7,14	6,86	0,00	0,00	9,72	8,71
Játék	57,66	47,24	39,29	73,71	77,78	78,26	51,39	58,94
Futás	4,55	7,98	0,00	2,29	3,70	0,00	0,00	4,08

$\chi^2 = 82{,}086$. Igen erősen szignifikáns.

9. táblázat

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kézilabda	Röplabda	Összes
Szabadgy.	11,88	18,60	27,33	12,63	37,50	19,90
Technikai	25,63	20,93	16,67	28,42	0,00	21,27
Erő	47,50	24,19	29,33	24,21	12,50	30,24
Játék	5,00	2,79	7,33	3,16	8,33	4,71
Futás	10,00	33,49	19,33	31,58	41,67	23,86

$\chi^2 = 106{,}258$. Igen erősen szignifikáns.

10. táblázat

KÖZÉPISKOLÁS LÁNYOK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Röplabda	Összes
Szabadgy.	18,48	24,22	13,59	28,41	16,36	20,37	19,84
Technikai	35,33	22,66	22,33	18,18	9,09	9,26	26,13
Erő	28,53	28,13	44,66	34,09	56,36	48,15	34,42
Játék	12,77	2,34	5,83	3,41	9,09	5,56	8,41
Futás	4,89	22,66	13,59	15,91	9,09	16,67	11,18

$\chi^2 = 103{,}322$. Igen erősen szignifikáns.

3. *Mit nem szeretnek a testnevelési órákon?*

Az előző kérdéshez hasonlóan a tanulóknak itt is konkrétan meg kellett nevezni azt a gyakorlatot, illetőleg gyakorlatcsoportot, amelyet legkevésbé szeretnek. A válaszok csoportosítása megegyezik az előző kérdésnél használt csoportosítással.

a) *Általános iskolás lányok* (9. sz. táblázat)

Az általános iskolás lányok legkevésbé szeretik az erőgyakorlatokat (30,24%), majd a további sorrend futás (23,86%), technikai jellegű gyakorlatok (21,27%), szabadgyakorlatok (19,90%), játék (4,71%).

A különböző sportágaknál annyiban található eltérés az általános rangsortól, hogy a tanulók mindegyiknél azt a gyakorlatcsoportot szeretik legkevésbé, amelyet legtöbbet csináltatnak velük, illetve amelyet legjobban megunnak. Így: az atlétikai kísérleti osztályoknál a futást, a tornánál az erőgyakorlatokat, a kézilabdánál és a röplabdánál a futást.

b) *Középiskolás lányok* (10. sz. táblázat)

A középiskolás lányok legkevésbé szeretik az erőgyakorlatokat (34,42%). Utána a technikai gyakorlást (26,13%), a szabadgyakorlatokat (19,84%), futást (11,18%) és a játékot (8,41%).

A komplex testnevelésnél a tanulók a technikai gyakorlatokat szeretik a legkevésbé (35,33%). Eltérés még az általános rangsortól, hogy az atlétikai, kosár-, kézi-, röplabdaosztályok tanulóinál a szabadgyakorlatok állnak a második helyen.

c) *Általános iskolás fiúk* (11. sz. táblázat)

Az általános iskolás fiúk legkevésbé a szabadgyakorlatokat szeretik (29,41%). A további sorrend: erőgyakorlatok (23,26%), futás (22,05%), technikai gyakorlás (21,65%), játék (3,60%).

A sportágak tekintetében több eltérés tapasztalható az általános rangsortól, de ezekből törvényszerűség nem állapítható meg.

11. táblázat

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Labdar.	Összes
Szabadgy.	19,90	30,59	20,27	47,22	34,94	38,54	29,41
Technikai	26,70	26,47	35,14	13,89	10,24	14,58	21,65
Erő	26,70	17,65	20,27	19,44	30,12	17,71	23,26
Játék	3,88	3,53	6,76	2,78	3,61	1,04	3,60
Futás	22,82	21,76	17,57	16,67	21,08	28,13	22,05

$\chi^2 = 55{,}771$. Igen erősen szignifikáns.

12. táblázat

KÖZÉPISKOLÁS FIÚK
(%-ban)

	Kontroll	Atlétika	Torna	Kosárl.	Kézilabda	Röplabda	Labdar.	Összes
Szabadgy.	21,96	10,74	30,77	40,97	28,57	45,00	19,05	24,09
Technikai	41,01	29,53	34,62	25,69	19,05	15,00	14,29	32,58
Erő	17,20	26,17	26,92	18,06	19,05	20,00	20,63	19,72
Játék	4,76	5,37	3,85	2,87	4,76	0,00	1,59	4,11
Futás	15,08	28,19	3,85	12,50	28,57	20,00	44,44	19,47

$\chi^2 = 100{,}226$. Igen erősen szignifikáns.

d) *Középiskolás fiúk* (12. sz. táblázat)

Legkevésbé közkedveltek a technikai jellegű gyakorlatok (32,58%), majd a szabadgyakorlatok következnek (24,09%), kb. egy szinten vannak az erőgyakorlatok (19,72%) és a futás (19,47%), csak igen kevesen vannak, akik a játékot nem szeretik (4,11%).

A labdajátékoknál általában legkevésbé közkedveltek a szabadgyakorlatok. Azoknál a sportágaknál, amelyeknél sokat kell futni a tanulóknak (atlétika és labdajátékok), a futás is nagyon népszerűtlen.

Összesítés:

1. A lányoknál a legnépszerűtlenebbek az erőgyakorlatok.
2. Mind a lányok, mind a fiúk esetében a fiatalabb korcsoportok között nem annyira népszerűtlen a technika tanulása, mint az idősebbeknél. Ezt pedig általában másképpen tartja a közhit.
3. A tanulók rendszerint azokat a gyakorlatokat nem szeretik, amelyeket túl sokat gyakoroltatnak velük.

Egy jól sikerült honvédelmi nap

BARNA ISTVÁN

Az 1968/69-es tanévben sor került a honvédelmi ismeretek oktatásának bevezetésére az általános iskolák 7., illetve a középiskolák I. osztályaiban. A cél, hogy a honvédelmi ismeretek oktatása adjon ismereteket a haza védelmének feladatáról, a hadsereg életéről. Készítse fel a tanulóifjúságot a terepen való tájékozódásra, a polgári védelem ellátására. Ismertesse a hadseregben rendszeresített fontosabb fegyverek és haditechnikai eszközök általános harcászati adatait, a lövészet alapelemeit, alapozza meg a lőkészséget kispuskával. Alakítsa a tanulók szocialista világnézetét, fokozza a honvédelem, a katonai szolgálat iránti érdeklődést, a testneveléssel együttműködve fejlessze a tanulók fizikai erejét, állóképességét.

Az évi tantervi anyagot megtanítva a tanulók tudása, illeve felkészültségének bizonyítása a HONVÉDELMI NAPON realizálódott. E helyen nem kívánok szólni az évi munkáról, az esetleges nehézségekről, csak a honvédelmi nap megszervezéséről és lebonyolításáról.

Mivel hat első osztályunk volt, az a cél állt előttünk, hogy az elég nagy létszámú osztályokkal (mintegy 250 fő) egy nap alatt a honvédelmi nap programját lebonyolítsuk.

A kerületi MHSZ-szel egész évben jó kapcsolatot tartottunk. Az első feladat volt olyan hely felkutatása, ahol a szükséges létesítmények (lőtér, akadálypálya, megfelelő változatos terep) rendelkezésre állnak. Sikerült kapcsolatot teremteni az egyik budai laktanya parancsnokságával, akik örömmel nyújtottak segítséget. A gimnázium irodájában (jelen voltak: F. örgy., az igazgató, a pártszervezet titkára, a párt-összekötő, az osztályfőnökök, a testnevelő tanárok) előzetes megbeszélést tartottunk, megállapítottuk a honvédelmi nap idejét, helyét, a részt vevő osztályok, illetve rajok számát, létszámát, nemenkénti megoszlását, kísérő osztályfőnökök—tanárok személyét és az anyagszükségletet. Ezután helyszíni szemlét tartottunk. Ez nagyon fontos a jó forgatókönyv elkészítéséhez.

Sikerült olyan helyet találnunk, amelyik teljes mértékben alkalmasnak bizonyult a feladat megoldására.

1. Megfelelő változatos terep állt rendelkezésre fás, emelkedős, lejtős és sík szakaszokkal, a kijelölt akadályokkal (rohampálya, távolugrómeder, kézigránát-hajításra alkalmas terület stb.).
2. Megfelelő lőtér a rajverseny színhelye mellett, 10 fekpaddal.
3. Az elméleti oktatás lebonyolítására, gondolva az esetleges rossz időjárásra (esős nap), külön sátrak felállítását vettük tervbe.
4. Biztosítottunk a tanulók részére öltözőket, illetve tisztálkodási lehetőséget.
5. A katonai pk-ság egy szakasz sorkatonát biztosít az alaki kiképzési anyag bemutatására az egyes harcos és a zárt rendben (raj, szakasz) történő mozgás tekintetében (testfordulatok, sorakozók, alakzatban mozgások stb.).
6. A Pk-ság a honvédelmi napra 10 tanulóhoz egy katonát biztosított rajparancsnokonként az alaki foglalkozás levezetésére.
7. A Pk-ság telefon-összeköttetést biztosított az állomások között.
8. A Pk-ság az elméleti oktatáshoz (lőkiképzés, tereptan) és a lövészet lebonyolításához előadó, illetve lövészetvezető tiszt elvtársak segítségét biztosította.

Ezek után már sokkal nyugodtabban fogtam hozzá a forgatókönyv elkészítéséhez. A forgatókönyvet 12 gépelt példányban készítettük el. Az összehangolt munka

érdekében egy-egy példányt kapott a katonai pk, az iskola igazgatója, az MHSZ, az osztályfőnökök és a testnevelő tanárok. A lebonyolítás formáját, rendjét ismertettük a tanulókkal, akik a vártnál nagyobb érdeklődéssel készültek a nagy napra. A kijelölt napon az osztályok az osztályfőnökeik és a kísérő tanárok vezetésével osztályonként érkeztek a laktanya területére. Igen jó hatást gyakorolt rájuk, és példát mutatott számukra a laktanya katonás hangulata, a katonák fegyelmezett viselkedése. Érdekes volt megfigyelni, hogy a tanulók magatartása is hogyan alakult át, alkalmazkodva a helyzethez és a helyszínhez, szinte egyik percről a másikra. Az osztályok rövid időn belül átöltöztek a magukkal erre a célra hozott ruhákba. A sportpályán osztályonként, illetve rajonként zárt rendben álltak fel. A testnevelő tanár jelentése után az iskola igazgatója rövid beszédben ismertette a nap és a feladat jelentőségét, majd a honvédelmi napot megnyitotta.

Ezután alaki foglalkozás bemutatója következett. A tanulók által tanult alaki gyakorlatokat sorkatonák mutatták be szakasz, raj és az egyes harcos mozgása vonatkozásában. A bemutató közben nem egy tanulóból tört ki az önkéntelen megjegyzés: „Ezt azért még nekünk gyakorolni kell!" Próbálták is a mozgást utánozni az alaki foglalkozás idején, nem minden esetben hasonló sikerrel.

A bemutató után kezdődött a tulajdonképpeni foglalkozás: alaki, tereptan, lőkiképzés, majd a lövészet — külön a lányoknak, külön a fiúknak forgószínpadszerűen. A felmentett tanulók mint „hadsegédek" a foglalkozás helyére vezették a rajokat és hírvivő, illetve rendezőként működtek. Hozzá kell tenni, nagyban hozzájárultak a feladat sikeres elvégzéséhez. Amelyik raj a lövészettel is végzett, jelentkezett a honvédelmi rajverseny rajthelyén. Az állomásokat előre kijelöltük, valamennyi állomás telefon-összeköttetésben állt az indítóval, illetve az állomásparancsnokkal. Az első napon a rajokkal megbeszéltük a feladat teljesítésének a módját. Mivel a táv 2000, illetve 1600 m volt, kíváncsian vártuk, hogyan bírják az erős fizikai igénybevételt a lányok és a fiúk. Mindkét nembeli fiataljaink nagy lelkesedéssel és akarással vágtak neki a versenynek. Amikor az egyes állomásokon áthaladtak, illetve egy-egy akadályt leküzdöttek, az állomás jelentette telefonon a rajthelynek. A rajparancsnoknak így nem kellett magával vinni az eredménylapot, azt a telefonjelentés alapján a rajthelyen vezettük. Feltűnően nagy volt a rajok lelkesedése, győzni akarása, és meglepően jól bírták fizikailag a távot. Bár ismertettük a pontozási rendszert, elsősorban a fiúk a táv minél gyorsabb teljesítésére, tehát a jó időeredményre törekedtek. Elsietették a célbadobást kézigránáttal, ezt viszont a lányok végezték több figyelemmel, és ennek megfelelően sikeresebben. Külön kell szólnom a lövészetről. Lányok-fiúk óriási izgalommal várták, hogy a rajukra kerüljön a sor. Minden fekpad mellett állt egy katona, aki ellenőrizte a tanulók lőtevékenységét, és segített az esetleges akadály elhárításában. Kedves epizódként szeretném megemlíteni, hogy itt találkoztunk iskolánk két volt tanulójával, mindkettő kitűnő katonai minősítéssel rendelkezett. A lövészetet egy tiszt elvtárs és egyik testnevelő tanárunk vezette. A második nap hasonlóképpen zajlott le, csak már gördülékenyebben. Örömmel nyugtáztuk a lőlapok értékelésekor, hogy a lőelméleti oktatás eredményeként a lányok és a fiúk egyaránt nagyszerű eredményeket értek el. A végső összesítés alkalmával kiderült, hogy több raj azonos pontszámot ért el. Azonos pontszám esetén az a raj kapta a jobb helyezést, amelyik jobb eredményt mutatott fel a táv leküzdésében, tehát jobb volt a fizikai felkészültsége. Ezzel a testnevelési órákon való aktívabb részvételt kívánjuk elősegíteni, illetve jutalmazni.

Honvédelmi vándorserleget alapítottunk külön a lányok, külön a fiúk részére. Bevésettük a győztes raj osztályát és számát, valamint az osztályfőnök nevét. A vándorserleget egy évi időtartamra a győztes raj osztályának adtuk át a tanévnyitó ünnepé-

lyen. Azért a tanévnyitó ünnepélyen, hogy az első osztályosok már az év megkezdésekor lássák a honvédelmi oktatás jelentőségét.

Óriási segítséget kaptunk a honvédségtől a jól sikerült honvédelmi nap megrendezéséhez. Nagy gondot venne le az iskolák vezetőinek a válláról, ha a következőkben hasonló segítséget kapnának, vagy központi létesítmények állnának rendelkezésükre. Tanulóink hangulatából ítélve nyugodtan mondhatom: ha sikerül a tárgyi feltételeket (terep, lőtér, anyagi segédlet stb.) megteremteni, minden résztvevő örömmel emlékezik vissza az elmúlt, és lelkesen fog készülni az elkövetkezendő honvédelmi napra.

Gondolatok a testnevelés feladatairól a szakmunkásképző iskolákban

MUTSCHLER MÁTYÁS

Általában a szakmunkástanulókról a testnevelés vonatkozásában alkotott kép a következőkben foglalható össze:

1. Fizikai képességeik közepes szinten vannak, fizikai állapotuk átlagban gyenge.
2. Mozgásműveltségük hiányos.
3. Mozgásigény általában elég magas.
4. Egészségügyi ismereteik, állapotuk közepes.

Milyen legyen a testnevelési óra felépítése, mi képezze az iskolai testnevelés fő tartalmát, milyen jellegű legyen a testnevelési óra?

Fontos kérdés, hogy miként járjunk el, hogy alakítsuk a tanulók testi fejlesztésének megoldását célzó foglalkozások tartalmát, jellegét. Az a helyes, ha nem akarjuk egyik, a testnevelési óra jellegét hibásan, egyoldalúan meghatározó megoldást sem elsődlegesnek tekinteni.

A fentebb felsorolt problémák mindegyike szorosan összefügg egymással, s általában még egyes tanulóknál sem különül el élesen. A megoldandó feladatok komplexitása magától értetődően megkívánja a feladatok megoldásának komplexitását. Ezzel szemben áll azonban egyrészt a korlátozott idő, a nem mindenhol egységes és nem mindenhol azonos tárgyi és személyi feltételek, a testnevelés tantárgyjellege.

Ezek közül talán legnehezebb feladat elé állítja a testnevelő tanárt az időhiány, a testnevelési óra kevés száma, a szakmunkásképző intézetekben heti egy alkalommal tartott 90 perces óra.

● Új játék- és versenyszabálykönyvek

A Sportkiadó folyamatosan jelenteti meg az új kiadású játék- és versenyszabály-könyveket. Az új szabálykönyvek legtöbbje nem csupán az időközben történt változtatásokat tartalmazza, hanem a korábbi kiadásokhoz képest jelentős módosításokat is. Általában a hazai szabályok jobban alkalmazkodnak a nemzetközi szabályokhoz, és több olyan fejezet is kimaradt az új kiadásokból amely a korábbiakban megtalálható volt. Így pl. az igazolással, átigazolással, fegyelmivel foglalkozó fejezetek, mert ezeket az MTS külön kiadványban egységesen szabályozza. Több szabálykönyv betűrendes tárgymutatót is tartalmaz (pl.: atlétika, kézilabda), amely nagyon megkönnyíti a szabálykönyv használatát. Eddig a testnevelő tanárokat közvetlenebbül érdeklő szabálykönyvek közül megjelent: a torna, az atlétika, a kézilabda, a kosárlabda, a labdarúgás, a sízés, az asztalitenisz stb. szabálykönyve.

A fő cél a tanulók egészségi állapotának magas szintre emelése és ezen a szinten való tartása. Ahhoz, hogy ezt el tudjuk érni, az szükséges, hogy a tanulók fizikai képességeit megfelelő magas szintre emeljük. A fizikai képességek fejlesztésének elengedhetetlen feltétele a mozgásműveltség egy bizonyos fokon történő kialakítása és megszilárdítása.

Mindezen feladatok megoldásához a további feltételek mellett az egyik legdöntőbb a helyes, aktív munkához legszükségesebb kritérium a tanulók mozgásigénye — a mozgásigény felkeltése és kielégítése. Nem valószínű, hogy az a módszer vezetne eredményre, melynek alkalmazása során külön tartanánk kondicionáló órát, tehát főként csak fizikai képzést szolgáló anyaggal; vagy csak mozgásműveltséget fejlesztő órát, esetleg csak mozgásigény kielégítésére alkalmas tartalommal töltenénk meg a testnevelési foglalkozást. Különben is, azt hiszem, nem lehet vitás, hogy az egyik feladat a másik segítsége, a másikkal való szerves kapcsolata nélkül nem képzelhető el, s meg sem oldható. Például a fizikai felkészítés, mondjuk erő fejlesztése egyrészt csakis egy megfelelő mozgásszerkezet elsajátítása után, annak birtokában végezhető, másrészt az élettani, egészségügyi határokat s feltételeket mindenképpen be kell, sőt szem előtt kell tartani a megfelelő eredmény érdekében.

Ahhoz, hogy bármelyik felsorolt feladat eredményesen megoldható legyen, olyan nagyságú gyakorlási idő, ismétlésszám szükséges, mely egyrészt kellő nyomatékot ad az élettani hatásokhoz, másrészt lehetőséget nyújt a tanulóknak az optimális hatás eléréséhez szükséges gyakorlásra. Azzal is tisztában kell lennünk, hogy *ha egy testnevelési óra keretében — legyen az 90 perces — mindegyik feladat sorban előtérbe kerül, és természetesen mindegyikre nagy súlyt akarunk fektetni, akkor nem valószínű, hogy sikerül a megfelelő eredményt elérni.* Más lenne a helyzet, ha rendelkezésünkre nemcsak a heti 90 perc állna e cél érdekében, hanem mindennap lehetőség nyílna a tanulók testi nevelésére. Jelenleg azonban ez nem lehetséges, tehát mindent el kell követnünk annak érdekében, hogy lehetőségeink keretén belül célunkat elérjük, feladatainkat a lehető legjobban elvégezzük. Olyan eljárásokat, módszereket kell keresnünk, melyek segítségével eredményesen operálhatunk.

Ehhez elsősorban tüzetesen meg kell vizsgálnunk a testnevelés fő célkitűzéseinek és feladatainak jellegzetességeit, egymással való alá- és fölé-, illetve mellérendelt kapcsolatait, összefüggéseit, másodsorban fel kell mérnünk tanulóink állapotát, lehetőségeit ezen célok, feladatok tükrében.

A feladatok összetettsége

Mindenki egyetérthet abban, hogy a testnevelés fő célja: az egészség megőrzése, magas szintre emelése, megszilárdítása.

Milyen úton juthatunk el e célhoz? A testnevelés eszközeinek: a testgyakorlatoknak, a természet erőinek felhasználásával, melyeket a testnevelő és a tanítvány együttes, aktív munkájában alkalmazunk. Akkor mondhatjuk el valakiről, hogy egészséges, ha szervezetének működésében nincsenek zavarok, szervrendszerei: szív, vérkeringés, tüdő stb. el tudják látni feladatukat, ha az ember az izomrendszer, belső szervrendszerek, az idegrendszer összehangolt működését meg tudja tartani még szokatlan, változó külső és belső körülmények között is, ha az egyén legteljesebben ki tudja bontakoztatni képességeit — ezen nemcsak fizikai, hanem szellemi képességeket is értek —, ha életműködései kiegyensúlyozottak. Tehát: megfelelően reagál a terhelésekre, szervezete alkalmas arra, hogy a terheléseket normálisan elviselje.

Hogyan tudjuk elérni, hogy a tanulók szervezete az életkoruknak megfelelő terheléseket kibírja: úgy, hogy *a testnevelési órán minden megragadható alkalommal olyan hatások alá vetjük őket, melyek terhelése — az élettani hatásokat és szempontokat figyelembe véve — biztosítja a szervezet alkalmazkodását, megerősödését.*

Ezt főképpen olyan jellegű testgyakorlatokkal érhetjük el, melyek végzése a fizikai képességek fejlesztését szolgálja. Erő, állóképesség, gyorsaság, ezek kombinációi mind olyan tulajdonságok, melyekre nagy szükség van, s melyek rendszeres és átgondolt munkával magas szintre fejleszthetők.

A fizikai képességek közé sorolunk még egy tulajdonságot: az ügyességet is. Az ügyesség az idegi irányító apparátus, a szellemi munka és a fizikai munka jól szervezett, a legkülönfélébb helyzetekben helytállást biztosító működése. Tehát ez már nem tisztán fizikai képesség, hanem a mozgásműveltség, mozgásintelligencia tartományába is sorolható.

Ahhoz, hogy az egyén fizikai képességeit fejleszteni tudjuk, rendelkeznie kell egy olyan szintű mozgásműveltséggel, mely lehetővé teszi a képesség fejlesztését célzó testgyakorlatok helyes, eredményes végzését. *Rendelkeznie kell a tanulónak olyan szintű koordinálóképességgel, hogy a gyakorlatok, mozgások, mozgássorok kivitelezésével azok hatása a maximális eredmény elérését tegye lehetővé.*

Az iskolai testnevelés fontos feladata, hogy a tanulókban olyan fizikai és pszichikai tulajdonságokat alakítson ki, melyek szükségesek a mindennapi életben, de váratlan, rendkívüli körülmények között is. Éppen ezért a testnevelési órákat nem szigetelhetjük el egymástól anyaguk, hatásuk tekintetében sem.

A testnevelés-folyamat, mely éppen azáltal, hogy a következő óra épít az előző anyagára, a kiváltott alkalmazkodási folyamatokra, óriási jelentőséggel bír a fiatalok testi és szellemi fejlődésére. *Az életben, a külső és belső környezetben az embert érő hatások nem elszigeteltek, hanem egymással áthatva, komplex módon jelentkeznek.* Erre a komplex, sokrétűen összekapcsolódó hatásokra kell előkészítenünk a tanulókat.

Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a tanulóknak koránál fogva is, és a meglehetősen nagy üzemi és iskolai terhelés ellensúlyozásaképpen is szükségük van olyan jellegű tevékenységekre is, melyek *a felüdülésüket, játékos hajlamaik kielégítését szolgálják.* Tudjuk, hogy a játék maga is összetett tevékenység, melyben a fizikai képességek a mozgásműveltség, mozgásigény, szellemi-akarati tulajdonságok mindmind nagy szerepet játszanak, és mindegyik hatásosan is fejleszthető a játék alkalmazásával.

A feladatok optimális megoldásának lehetőségei

Ezek után nézzük meg, milyen legyen a testnevelési óra felépítése, hogyan valósítsuk meg a komplex feladatok igényelte összetettséget, életszerűséget, milyen legyen a testnevelési óra jellege.

A következőkre kell figyelemmel lenni:

1. A testnevelés előtt álló fő feladatok, a testnevelés fő célja.
2. A tanulók életkorából, fejlettségi fokából adódó lehetőségek és korlátok.
3. A konkrét helyi körülmények, adottságok, tárgyi és (helyi) személyi feltételek milyensége.

Az iskolai testnevelés jellegének alapját az egészséges testi fejlődést legnagyobb mértékben elősegítő fizikai képzés kell hogy alkossa. Az ifjú szervezetek teherbíró képességének határait figyelembe véve kell alkalmazni a legváltozatosabb eszközöket a fizikai felkészítésben.

Minden egészséges fiatalnak és felnőttnek olyan fizikai felkészültséggel kell rendelkeznie, el kell érnie olyan alapszinteket, melyek feltételezik, hogy életkorának, egyéni sajátosságainak megfelelő fizikai és pszichikai tulajdonságok birtokában van (saját testsúlyának megeröltetés nélküli mozgatása — kötélmászás, fekvőtámasz, szökdelés, közepes iramú futás).

Ezen alapszintek eléréséhez az iskoláskor testnevelése nagymértékben hozzá kell hogy járuljon, természetesen e kor után sem szabad abbahagyni az ilyen irányú tevékenységet. A legváltozatosabb formában, kombinációkban alkalmazandók a gimnasztika gyakorlatai, szabadgyakorlatok, különböző kéziszergyakorlatok, természetes gyakorlatok. Emellett a szertorna, a játékok alkal-

mazása ad nagy segítséget célunk eléréséhez, s ezek felhasználása során alkalom nyílik a tanulók számára, hogy megszerzett képességeiket kipróbálhassák. *A testnevelési órák folyamatában tehát a tanulók fizikai képességeinek fejlesztését tartom a legalapvetőbb feladatnak (utalva az élettani lehetőségekre).*

A fentebb említett gyakorlatanyag megfelelő, célszerű alkalmazása egyrészt megköveteli, másrészt pedig nagymértékben fejleszti a tanulók mozgásműveltségét, ügyességét. *Ha azonban a mozgásműveltség fejlesztését csak mint mellékfeladatot, mint fizikai képzést szolgáló gyakorlatok végzése közben előforduló „melléktermékét" tekintjük, célunkat nem tudjuk elérni, a feladatunkat nem tudjuk megoldani.*

Időt és megfelelő gyakorlatanyagot kell szánnunk a mozgásműveltség fejlesztésére. Az bizonyos, hogy az ilyen jellegű gyakorlatok végzése is fizikai erőfeszítésekkel jár, s végrehajtásuk során olyan szervi változások történnek, melyek előidézik a képességek fejlődését. Tehát szükség van a különböző gyakorlatok, mozgások technikájának oktatására az iskolai testnevelésben, azonban csak annyiban, amennyiben *1. a mozgás eredményes végzéséhez szükséges; 2. amíg megfelelő alapot biztosíthat a mozgás továbbfejlesztéséhez, segítséget nyújt más, de hasonló mozgások megtanulásához.* A magas fokú jártasság szintjét kell elérni. Mozgékony, de nem labilis mozgásműveltség elérése a cél.

A testnevelési órákon végzett minden mozgásműveltséget fejlesztő, mozgásigényt kielégítő munka a fizikai képességek fejlesztésének keretében, abba szervesen beleágyazva kell hogy történjen. Az egészséges ember jellemzője még, hogy pszichikailag is edzett, idegrendszere nem labilis, idegfolyamatai kiegyensúlyozottak. Nem kétséges, hogy a mai korban a mozgalmas, zajos élet rendkívül változatos és sokszor igen agresszív ingerei, hatásai nagy megterhelést rónak az ember, s főleg az ifjú emberek idegrendszerére. Az iskoláskorban mindehhez még hozzájárul a pubertációra jellemző pszichikai tünetek sokasága. A testnevelés rendkívül fontos feladata, hogy *a tanulókat felkészítse ezeknek a terheléseknek a megfelelő fogadására, stabil, kiegyensúlyozott pszichikumot alakítson ki.* Nem könnyű dolog ez, a testnevelés egésze azonban sok lehetőséget kínál ennek megvalósítására.

1. Mint rendszeres folyamat, a testnevelés nagymértékben hat a test fejlődésére, szervek, szervrendszerek megerősödnek, alkalmazkodnak.

Az alkalmazkodási folyamatban az idegrendszer megerősödik, működése gazdaságosabb, pontosabb, kiegyensúlyozottabb lesz. Nagymértékben alkalmazkodik a megnövekedett feladatokhoz.

2. A testnevelésben alkalmazott gyakorlatok végzése, eredményes végrehajtása megköveteli a tanulótól, hogy figyelmét a feladatvégzésre koncentrálja, akaratát a cél elérése érdekében megfeszítse, bátorsága legyen különböző gyakorlatok végzéséhez, megfelelő s magas fokú önfegyelemmel viselje el a terheléseket, a játékban a vereséget stb.

Mindezen tulajdonságokra a testnevelésben szükség van, de ezek a tulajdonságok fejleszthetők, és az általunk irányított folyamatban kötelességünk is fejleszteni.

Ahhoz, hogy ezen tulajdonságok helyes irányban történő fejlődésére hathassunk, a testnevelés eszközeit tudatosan kell felhasználni.

3. A testgyakorlatok végzése, alaptechnikájának megtanulása, változó körülmények között történő végzése megköveteli a tanulók érzékszerveinek olyan pontos és csiszolt működését, hogy a tanár magyarázatait, bemutatását, saját testének, testrészeinek helyzetét, a mozgás végrehajtása közbeni jelzéseket maradéktalanul felfogja, közvetítse az idegrendszer integráló központjaiba.

Az érzékszervek helyes működése az alapja a tanuló mozgástanulásának, a gyakorlatok eredményes végzésének. A különböző érzékszervek (látási, hallási, tapintási,

kinesztétikus) jelzéseit a tanuló felfogja, ezeket a jelzéseket analizálja, s ezeknek megfelelően válaszol rájuk. A mozgásforma kialakítása, megtanulása, adott esetben a körülményeknek megfelelő korrigálása szoros és elválaszthatatlan összefüggésben van az érzékszervek jelzéseinek analizálásával, a tanulók gondolkodási folyamataival, azok milyenségével. A mozgástanulás közben a tanár magyarázatait a tanuló nem alkalmazhatja, de nem is tudja mechanikusan alkalmazni. A látottakat és a hallottakat, a saját mozgástapasztalatait idéző emlékeket a tanulónak önmagának kell összekapcsolnia, gondolkodva kell a mozgás teljes birtokába jutnia. A testnevelésben ezeknek a folyamatoknak a fejlesztéséhez nagyon sok lehetőséget találhatunk. Egyrészt: a szemléltetés módszereinek, eszközeinek megválogatása, problémafelvető kombinációja; az önálló munkára késztetéssel úgy irányítani a tanulókat, hogy pl. egymás segítése közben önállóan fogalmazzák meg a mozgásra vonatkozó ismereteiket. Az állandó önkontroll és a tanár utasításai nyomán megfelelő mértékben fejlődnek az érzékszervek is, ezáltal fokozottabb lehetőségeket biztosítanak a bonyolultabb mozgások megtanulására, végzésére.

4. A testnevelés folyamatában a tanulók fizikai képességei fejlődnek. Erősebb, ügyesebb, gyorsabb, állóképesebb lesz. A mind nagyobb feladatokkal szembekerülve nem riadnak vissza a nehézségektől, megnövekszik bizalmuk saját erejükben, képességeikben. Egyre nehezebb feladatokat oldhatnak meg, ezáltal önbizalmuk megerősödik, sikerélményben részesülnek, ami a további munkájukban erős motiváló elemmé válik. De ez a motiváció, egészséges önbizalom nem csak a testnevelésben érezteti hatását, hanem tevékenysége más területein is. A testnevelés nagy segítséget nyújthat a tanulók ún. pszichikai tartásának megteremtéséhez. Pszichikai tartás kifejezésen értem azt a józan, egészséges önbizalomtól támogatott életfelfogást, mely lehetőséget ad a problémák megoldásához, a vártalan helyzetek kivédéséhez, és amely életfelfogás birtokában a tanuló nem roppan össze a hirtelen, komplikált szituációk hatására.

Természetesen, ezzel kapcsolatban nem szeretnék túlzásba esni, s azt állítani, hogy mindezen problémákat a testnevelés egymaga meg tudja oldani. Mégis nagyon sok segítséget, alapot adhat ezek eléréséhez. A céltudatos, életkorhoz igazított fizikai és szellemi terhelések hatására megerősödött fiatalember lelki beállítottsága optimista módon állhat szemben a külső-belső hatásokkal. Mind a fizikai, mind a pszichikai ingerekre adott válasza tükrözi a testnevelésben megszerzett kiegyensúlyozott beállítottságot. A kemény, nagy erőfeszítéseket (lelki értelemben is) követelő fizikai munkában nagymértékben kifejlődő önfegyelem, helyes megfelelő irányítás mellett átvevődik az egész személyiségre, majd minden tevékenységi formájában érvényesülhet.

Összefoglalva az eddig elmondottakat megállapíthatjuk, hogy a szakmunkástanulók testnevelésében a testnevelés fő célkitűzéseinek megvalósítására irányuló folyamatban a fizikai képességek fejlesztését célzó tevékenységekbe beágyazva kell megoldani a mozgásműveltség fejlesztését, a mozgásigény felkeltését-kielégítését, a tanulók egészségügyi állapotának és ismereteinek kiművelését. Ezzel egyidejűleg, szerves kapcsolatban a pszichikus tulajdonságokat, a pszichikai tartást is fejleszteni, megfelelő magas szintre kell emelni.

Mindez csak egyrészt a testnevelés céljának, feladatainak ismereteiben, másrészt a tanuló életkori, egyéni sajátosságainak figyelembevételével, és nem utolsósorban a rendelkezésünkre álló módszereknek, eszközöknek, tárgyi lehetőségeknek mélyre ható, tüzetes elemzésével valósítható meg.

A rendelkezésünkre álló tárgyi, személyi, időbeni feltételek nem mindig teszik lehetővé a felsorolt feladatok teljes megoldását. Mindenesetre feltételeink teljesebb, mélyebb kiaknázása közelebb visz mindannyiunkat céljaink eléréséhez, az egészséges, fizikailag és pszichikailag fejlett ifjúság kimunkálásához.

Szabálymódosítások a kosárlabdázásban

SZABÓ JÁNOS

A mexikói olimpia is meghozta a szokásos szabálymódosításokat, amelyek 1968—72. évekre vonatkoznak. Európában csak 1969. július 1-én léptek életbe. Szövetségünk elnöksége elvben csatlakozott ehhez az időponthoz, valójában azonban csak az augusztus végi MNK-mérkőzéseken vezették be. Azóta már több nemzetközi mérkőzést is játszottak a módosított szabályok szerint, tehát tapasztalatokkal is rendelkezünk. Ezekről azonban később.

Ellentmondásosnak tűnik, de azt hiszem, minden testnevelő egyetért azzal, hogy elsősorban a testnevelő tanároknak kell tisztában lennie az alapvető sportjátékok szabályaival még akkor is, ha tényleges edzői munkát nem végeznek. Lépést kell tartani a szabálymódosítások bevezetésével, mert a hanyagság olyan elmaradást eredményezhet, amely lehetetlenné teszi a tanár számára, hogy oktassa a játékot az iskolai testnevelés keretein belül. Azt hiszem, egyetért velem minden testnevelő tanár abban is, hogy a legismertebb — az olimpiai programban is szereplő — sportjátékok szabályainak ismerete hozzátartozik a szakmai műveltség ismeretanyagához. A testnevelő — ha nem is érdekli egy-egy sportág — nem kerülheti el, hogy tanítványai kérdéseket tegyenek fel vitás esetek eldöntése céljából. Előfordulhat az is, hogy ilyen esetekben — pl. házi bajnokságokon — a versenybíró szerepét kell betöltenie.

Ezért tartom szükségesnek, hogy a gyakorlati munka szemszögéből ismertessük a legutóbbi módosításokat.

A szakemberek azt várták, hogy a múlthoz hasonlóan ezek az új szabályok is foglalkozni fognak a rendkívül magas játékosok szerepének csökkentésével, továbbá a védők-támadók harcának a szabályozásával, az egyensúly biztosításával. Nem így történt. Az új szabályok inkább a csapatok sportszerűtlen lehetőségeinek megszüntetésével, a cserékkel kapcsolatos megkötések csökkentésével foglalkoznak. A magas játékosok lehetőségei pedig nőttek, legalábbis a védekezésben. Azoknak a csapatoknak a mérkőzésein, amelyekben rendkívül magas játékosok vannak, akik képesek a „söprögető" szerepét játszani, csökken a kosarak száma, de még jobban kiéleződik a harc a kosár alatt a lepattanó labdákért.

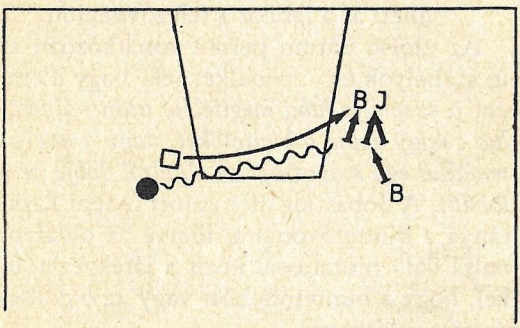
Az új szabályok jellegükben inkább adminisztratív természetűek, a játék lefolyását szabályozzák. Új technikai-taktikai elemek kidolgozására nem kényszerítik a szakembereket, mint pl. a 3 mp-es, a 30 mp-es szabályok bevezetése vagy a büntetőterület megnövelése. Kétségkívül igaz azonban az, hogy az utolsó 3 percre vonatkozó rendelkezések taktikai megfontolásokat tesznek szükségessé. Ezek azonban nem újak, ennek ellenére nehéz lesz újra megszokni, alkalmazni őket.

A képzés és a tanítás viszonylatában foglalkozni kell *a megállás és a sarkazó láb megválasztását szabályozó rendelkezésekkel.* Ez a szabály nem új, de a megfogalmazása világosabb, egyértelműbb. Sajnos, a magyar kosárlabdázók a mai napig sem tanulták meg az új lehetőségeket, lábmunkájuk merev, kötött. Azt hiszem, ezért nemcsak az edzők felelősek, hanem a testnevelő tanárok is, mert nem ilyen szellemben tanították, tanítják a lábmunkát az iskolában. Tény az, hogy nem foglalkoztunk a sarkazási szabály helyes értelmezésével, elsiklottunk felette. Játékosainkat úgy tanítjuk, mint sok évvel ezelőtt.

Az új szabálykönyv kimondja, hogy az a játékos, aki állva kapja a labdát, bármelyik lába körül sarkazhat. Számunkra azonban nem ez, hanem a következő megállapítás a döntő: az a játékos, aki szabályosan áll meg

és lábai egyvonalban vannak (a vállakkal), bármelyik lábát választhatja sarkazó lábnak. A helyszűke nem teszi lehetővé azoknak a helyzeteknek a felsorolását, amelyekben hihetetlen előnyöket jelent a sarkazó láb ésszerű megválasztása. Csak néhányat: a védőtől való váratlan elszakadás, a dobóhelyzet megteremtése, az indulási irány megválasztása, a bejátszás, elfutás színesebbé tétele szempontjából. A testnevelők feladata tehát *úgy tanítani a megállást, hogy ennek befejezése után a lábak egyvonalban legyenek.* Két egyszerű példával szeretném szemléltetni az elmondottakat.

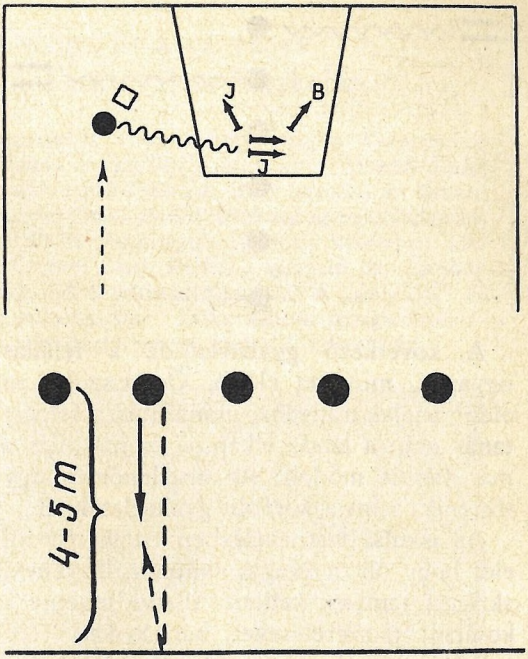
A támadó keresztbe vezeti a labdát a büntetőterületen, majd megáll egyvonalban levő lábakkal. A védőtől távolabbi lábát választhatja fix lábának, és elsarkazva szembefordul védőjével, a bal lábát a jobb mögé helyezve. (Ezalatt a jobb talpán befejezi a kosár felé fordulást anélkül, hogy a lábát felemelné.) A fej fölé emelt labdával akár tempót dobhat, akár fej fölüli átadással passzolhat a gyűrű alá befutó társának.



A középjátékos egyéni támadását mutatja be a következő példa, amely talán még inkább kiemeli a jó lábmunka jelentőségét.

A középjátékos — miután a hátvédtől megkapta a labdát — beindul labdavezetéssel, és megáll a büntetőterület közepén az előbbiekben részletezett módon. A védő természetesen szorosan védekezve követi, s figyelmét a várható rádobás megakadályozására összpontosítja. A támadó közép a védő helyzetétől függően két megoldás között választhat:

a) bal lábbal kilépve jobb horgot dob, vagy

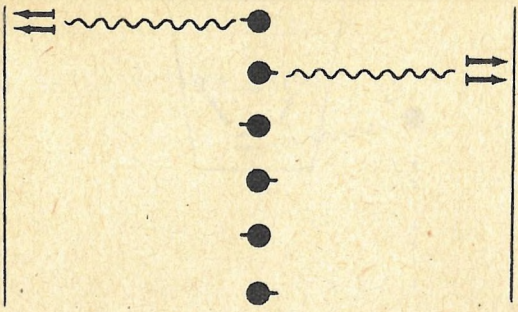


b) jobb lábbal kilépve bal horgot dob.

A megállás ilyen formája nem jelent új és ismeretlen tanítási feladatot. A megállást taníthatjuk utánlépéssel és beugrással is egyvonalban levő lábakkal. A kivitelezés kétségtelenül nehezebb, mert biztos egyensúlyi helyzetet kíván, és nem lehet javítani az egyik láb előrehelyezésével, mert ebben az esetben már a hátsó láb a fix láb. Ha elővesszük a jól ismert, pad felhasználásával végrehajtott tanítási gyakorlatot, beláthatjuk, hogy nincs új és nehéz tanítási feladatról szó. Ha nincs pad vagy csak ismétlésről, időszakos ellenőrzésről van szó, a következő gyakorlatokat ajánljuk.

Felállás 4—5 m-re a faltól, mindenkinél labda van. Kétkezes csuklódobással a falhoz dobjuk a labdát, utánafutunk és a földről felpattanó labdát elkapva a tanult módon megállunk. A lábak helyzetének ellenőrzése mindenki számára egyszerű feladat, mert az oldalvonalakhoz, a falhoz tudja viszonyítani.

Felállás az ábra szerint a terem közepén, minden második tanuló ellenkező irányban. Labdavezetés az oldalvonal felé, attól 1 m-re megállás, lábak egyvonalban.



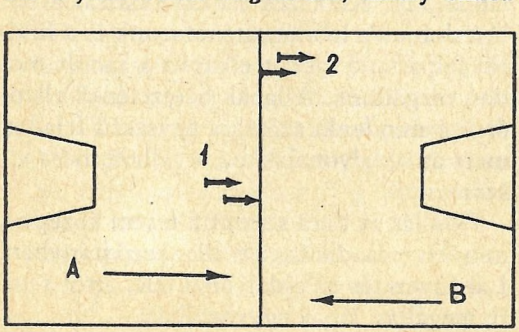
A következő gyakorlathoz a felállás ugyanaz, mint az előbb. Önpasszolás az oldalvonalak irányába, utánafutás, a felpattanás után a labda elkapása és megállás a már tanult módon. Az önellenőrzés úgy történik, mint a korábbi gyakorlatoknál.

Az iskolai testnevelésben ritkán fordul elő, hogy olyan magas tanulók legyenek, akiknek tanítani kellene, illetve lehetne a kosármenti szereléseket, hárításokat.

Az új szabályok az eddigi megkötéseket úgy módosították, hogy lehetővé teszik a védőknek, hogy a kosár fölé nyúljanak, ha a labda palánkot vagy gyűrűt ért. Külön kihangsúlyozza a szabály, hogy a visszaütés — „pöcizés" — nem minősül dobásnak, tehát azt a leszálló ágban és a gyűrű fölé nyúlva is el lehet ütni. Természetesen továbbra is érvényes az a szigorítás, hogy eközben a védő nem érintheti sem a palánkot, sem a gyűrűt, sem a hálót.

És most vegyük sorra azokat a módosításokat, amelyek inkább a mérkőzés menetét befolyásolják, módot adva természetesen bizonyos taktikai elképzelések felhasználására.

Az első és egyik legfontosabb rendelkezés *a felezővonal meghúzása*, amely ennek



megfelelően védő és támadó térfélre osztja a pályát. Tudni kell, hogy a vonal a védő térfélhez tartozik, amely megkülönböztetést jelent a többi vonal érintéséhez képest.

Az A_1 játékos nem követ el szabálysértést, annak ellenére, hogy jobb lába érinti a vonalat. Logikus, hogy A_2 játékos helyzete büntetendő, mert jobb lába a vonalon van.

A felezővonallal kapcsolatos megkötések azonban csak az utolsó 3 percre, illetve minden hosszabbítás teljes idejére (5 perc) vonatkoznak. A játékidő ezen rövid részére ismét életbe lép a 10 mp-es szabály. Ez azt jelenti, hogy a labda megszerzése után a csapat ennyi idő alatt köteles a labdát átvinni a támadó térfélre. A támadásszövésre fordítható idő továbbra is 30 mp marad. Az utolsó 3 percben a labdát csak két esetben lehet visszajátszani:

a) ha a csapat a büntetődobás helyett oldalbedobást választ,

b) ha a középkörben dobják fel a labdát, az ugró játékos hátra ütheti. A második érintő természetesen már nem viheti át a labdát a felezővonalon.

Az utolsó három percre vonatkozóan az új szabályok úgy rendelkeznek, hogy a csapat *a személyi hiba megítélése után választhat: vagy dobja a büntetőket, vagy a középvonallal egy magasságban oldalról dobja be a labdát.* A dobás jogához jutott csapat kapitánya a büntetővonalra, illetve az oldalvonalra való mutatással közli a játékvezetőkkel, hogy a büntetődobást vagy az oldalbedobást választotta.

A tényleges játékidőt jelentősen meghosszabítja az az intézkedés, hogy *minden esetben meg kell állítani az órát, ha a játékvezetők sípjele megszakította a játékot.* Új taktikai lehetőséget jelent az edzők számára *a cserelehetőség megszaporítása.* Minden esetben cserélhet ugyanis az a csapat, amelyik bedobással hozza játékba a labdát. A másik csapat azonban csak abban az esetben cserélhet, ha a bedobást végző csapat élt a cserejogával. Félreértések elkerülése végett meg kell jegyezni, hogy a cserére vonatkozó korábbi rendelkezések érvényben maradtak. A játékidő meghosszabbo-

dását okozza a sikertelen második büntetődobás utáni óraindítás. Az órát — a korábbi szabállyal ellentétben — akkor kell megindítani, ha a tábla vagy a gyűrű érintése után egy másik játékos érinti a labdát.

Az új szabályok értelmében *a háló hossza nem 60, hanem 40 cm*, de formájának továbbra is olyannak kell lenni, hogy lelassítsa a labda kihullását.

Feldobáskor a körön kívül álló játékosok nem hajolhatnak be a körbe.

Ha egy játékos *szándékosan önkosarat dob, a kosár érvényes*, de a játékost ki kell zárni, és technikai hibát kell ellene ítélni. Ha *egy játékos engedély nélkül áll ki* (pl. sértődés miatt) és valaki engedély nélkül áll be, technikai hibát kell ítélni mindkét játékos ellen. A csapat két büntetőt dob és nála marad a labda. A vétkes csapatba beállt játékost cserejátékosnak kell tekinteni.

Mint ismeretes, az új szabályok már nálunk is kiállták a próbát, hisz ezek szerint bonyolították le mind a nemzetközi torna, mind az MNK elődöntő mérkőzéseit. A játékidő 10—15 perces meghosszabbodásán kívül nem tapasztaltunk észrevehető változást. A játékvezetők és a játékosok nem feledkeztek meg az utolsó 3 perc és a hosszabbítás korlátozásairól. A csapatok talán annyiban nem alkalmazkodtak, hogy továbbra is kísérleteztek a szándékos személyi hibák elkövetésével. Csak akkor ébredtek tudatára tévedésüknek, amikor az ellenfél az oldalbedobást választotta. Érdekes tanulságot hozott pl. az Oroszlány—MAFC mérkőzés. Néhány másodperccel a mérkőzés befejezése előtt egyenlő mérkőzésállásnál a MAFC büntetődobáshoz jutott. Abban a reményben, hogy a hosszabbításban könnyen fognak nyerni, oldalbedobást választották. A hosszabbításban az Oroszlány nyert 3 ponttal.

Sajnos, a gyűrű menti szerelésekkel kapcsolatban nem hoztak tapasztalatokat a mérkőzések. Nincsenek olyan magas játékosaink, akik a gyűrű fölé tudnának nyúlni. A „Kosárlabda" a fenti módosításokkal részletesen foglalkozik, szó szerint közli is a változásokat.

● Megnyílt a 44. tanév a Testnevelési Főiskolán

Szeptember 15-én tartotta meg a Testnevelési Főiskola évnyitóját. A megnyitót *Kerezsi Endre* tanszékvezető főiskolai tanár tartotta, az ünnepi beszédet *Zalka András* főiskolai igazgatóhelyettes mondta el. Az évnyitó ünnepély keretében adta át Terényi Imre főiskolai igazgató dr. Csinády Istvánnak a gyémántdiplomát. A „gólyákat" és a „gólyalányokat" Zalka András igazgatóhelyettes kézfogással avatta főiskolai hallgatókká.

A rendszeres izomellazító gyakorlatokról (II.)*

Dr. SIPOS KORNÉL

„Az autogén tréninget az utóbbi években a gyógyítás mellett egyéb céllal is alkalmazzák. Többek között a testnevelésben a sportolók pszichológiai felkészítésének egyik eszközévé vált."**

A folyóirat jellegének megfelelően módszertani szempontok alapján ismertetjük az autogén tréninget (AT). Célunk az, hogy a sportoktatásban nálunk újnak számító eljárás iránt a gyakorló testnevelők, edzők érdeklődését felkeltsük.

Az AT-vel foglalkozó magyar nyelvű szakcikkek adatainak ismertetése vagy vitatható megállapításainak részletes elemzése nélkül a gyakorlatok bemutatása előtt néhány fontosabb gondolat kiemelése látszik szükségesnek.

Abban mindenki egyetért, hogy izommunkát csak izomlazító gyakorlatokkal felváltva lehet huzamosabb ideig végezni. Ennek megfelelően a sportfoglalkozásokon állandóan szerepelnek különféle lazítógyakorlatok. Az már csak rendszeres gyakorlásból leszűrt tapasztalat lehet, hogy a leggazdaságosabb és a legintenzívebb ilyen gyakorlat az AT, mely biztosítja az akaratlagos beidegzést (és bizonyos fokig a sima-) izmokra vonatkozóan az ellenőrzés lehetőségeit, egyrészt az izomműködés techikájának megjavítását, másrészt az erőkifejtés utáni regeneráció hatásfokának emelését, valamint az önfegyelem kondicionálással való fejlesztését, stabilizálását (1,2).

I. V. Ivanov szerint az AT alapvető értéke az, hogy a személyiséget olyan szisztematikus tréningre aktivizálja, mely lehetővé teszi a gyakorlatozó önuralmának kialakítását és ellenálló képessége létrehozását (3).

Mivel a módszer nemcsak igen hatékony, hanem végrehajtása egyszerűnek mondható — gyakorlásához semmilyen segédeszköz sem szükséges —, ezért világszerte kezd rutinmódszerré válni, különösen az élsportolók között. Az egyszerűsítő vagy egyoldalú szemlélet mégis idegenkedést szül, ezzel az alapvető eljárással szemben. A világviszonylatban folyó vita fókuszában például sajnálatos módon még az oktató személye (a megkívánt előképzettség általános színvonala) áll, jelezve a hivatalos fórumokon vitázók távolságát a módszer gyakorlati alkalmazásából adódó számtalan reális elméleti és szervezési tennivalótól. Ilyenektől például, mint az AT-gyakorlatok beépítése a sportfoglalkozások menetébe vagy a sportban alkalmazható pszichológiai módszerek rendszerezése, oktatása stb.

Ahol eredményeket értek el az AT-vel való pszichés felkészítésben, ott rendszerint az tanította ezt az „edzéselemet" is, aki a sportolókkal rendszeresen foglalkozott (edző), függetlenül attól, hogy milyen diploma volt a zsebében.

Azoknak a személyeknek a kiválasztása viszont, akik az AT-t sportfoglalkozásként végezhetik, olyan orvosi feladat, mely az edzők közreműködése nélkül alig valósítható meg.

Az orvos és edző viszonyával foglalkozók közül A. C. Puni véleménye figyelemreméltó. Szerinte a pszichikai versenyfelkészültség kialakításának orvosi-biológiai szempontjai miatt a pszichiáter irányító szerepe túlhaladja a pedagógusok és pszichológusok illetékességének kereteit (4). Ennek a megállapításnak az AT-vel kapcsolatban a következők a konzekvenciái.

Bizonyos személyiségjegyek, egyes korábban lezajlott *pszichiátriai megbetegedések* az AT alkalmazását ellenjavallttá teszik. *Neurózisok esetén* — hétköznapi szóhasználat szerint az ún. „ideges emberek" — csak a pszichoterápia elemeként, a szakorvos állandó ellenőrzésével végezhetik az AT-t. Itt nem a sportteljesítmény fokozása, hanem a betegség leküzdése a cél.

Testileg és lelkileg egészséges sportolók végezhetnek csak edzésen nem orvos irányí-

* A szerző folyóiratunk 1969/2. számában megjelent azonos című cikkének folytatása.

** Autogennaja trenirovka. 1967, Moszkva, 4. old.

tásával AT-t. Ezek után nemcsak az világos, hogy az orvos közreműködése elengedhetetlen, hanem az is, hogy a sportorvosképzést ebben az irányban tovább kell szélesíteni (megfelelő szakoktatás megszervezése nem odázható tovább).

Az edzők és a sportorvosok együttműködésének folyamatosnak kell lennie, így az AT-t oktató sportvezető állandó konzultánsként azzal az orvossal tartsa a kapcsolatot, akitől maga az AT-t elsajátította. Így egy team alakul ki, amelyben az egyik szakember a másik tevékenységének eredményességét biztosítja, az orvos a testnevelőét, a testnevelő az orvosét. Véleményem szerint ezen az úton juthatunk el odáig, hogy a pszichés kondíció nem misztifikált, megfoghatatlan valami, hanem a fizikai kondícióhoz hasonlóan állandóan ellenőrzött, tudatosan javítható faktorrá váljon. A ma igen gyakori „pszichológiai versengések", „indiszponált versenyzők, játékosok" csak akkor fordulnak majd ritkábban elő, ha a szakvezetők (edző és orvos) együttesen el tudják dönteni a verseny vagy a mérkőzés előtt, hogy ki az, aki az adott körülmények között pszichés állapota miatt nem veheti fel a küzdelmet.

A testnevelő, edző, sportvezető stb. képzésében olyan egészséges pszichológiai, pszichohigiénés képzés lenne szükséges a korszerű módszerek elterjesztésére, mely többek között az AT-nek mint alapmódszernek szentelne teret. Általános lélektani, személyiség- és kórlélektani ismeretek birtokában a speciális AT-tanfolyamon olyan szakembereket nyerhetnénk, akik a jelenlegi kedvezőtlen képet — messze lemaradtunk ezen a téren a világszínvonaltól — megváltoztathatnák.

*Általános szempontok az AT-alapgyakorlatok elsajátításához**

Az AT csak akkor vezet eredményre, ha a sportolók speciális felkészültségű szakember vezetésével megfelelően elsajátítják a gyakorlatokat.

Az AT-t egyéni és csoportfoglalkozáson egyaránt el lehet sajátítani. Csoportos oktatás esetén a csoport létszáma ne legyen magasabb tizenkettőnél. Az AT alább ismertetendő módszerét 12 évesnél fiatalabb gyerekeknek ne tanítsuk.

Az egyes tagoknak személy szerint kell meggyőződéssel bírni a módszer szükségességéről, így természetes, hogy az AT-foglalkozásokon való részvétel csak önkéntes alapon éri el célját.

Irodalmi adatok szerint az AT-gyakorlatok rendszeres tanulással 2—3 hónap alatt sajátíthatók el. A közös gyakorlatokon túl célszerű reggel, felébredés után és az esti órákban, közvetlenül az elalvás előtt önállóan is gyakorolni az AT-t, mivel felébredéskor és elalváskor az agykéregben túlsúlyban levő gátlás kedvező feltételeket biztosít az ellazulás sikeres, gyors kialakulásához. A közös foglalkozásokon kezdetben a vezető a gyakorlatok szövegét fenhangon előre mondja. Ekkor a foglalkozás sikerének kulcsa a vezető egyszerű és természetes viselkedése (a túlzott szuggesztivitásra való törekvés mellőzése). Fontos, hogy a vezető az egész foglalkozás alatt megtartsa a kontrollt a csoport tagjai fölött, illetve azonnal kijavítsa a gyakorlat közben előforduló hibákat.

Az AT-szöveg mondásának szempontjai a csoportos foglalkozás vezetői számára (általában az oktatók számára):

a) lassú ütemű beszéd;
b) az egyes gyakorlatok között megfelelő hosszúságú szünet;
c) a hangerő középerős, a hangszín mély legyen;
d) monoton egyenletes szövegmondás, az intonációban szünet nélkül.
e) A szövegmondás legfőbb speciális jellemzői: — szuggesztivitás, nyugalom és biztonság;
f) az ellazulás állapotából való visszatéréskor a vezető beszédének üteme gyorsabbá válik, hanghordozása ta-

* A módszert az „Autogennaja trenirovka" (5) c. módszertani kiadvány hasonló című fejezete alapján ismertetem

goltabb és emocionálisan telítettebb lesz.

Megfelelő gyakorlás után a sportolók önmagukban is hasonló módon — lassan, monotonan, egyenletesen ismétlik a szöveget. Mivel ez az eljárás külső megnyilvánulásaiban nehezen megítélhető, gyakorlatvégzés közben a vezető számára az önkontroll az egyik legjobb visszajelentés. Ha a szöveg fennhangon való mondása közben a vezető saját testi szenzációiban — nehézségérzés, melegérzés stb. — meggyőződik arról, hogy azok adequátan jelennek meg, nagy a valószínűsége annak, hogy a hallgatóság tagjainál előbb-utóbb szintén kialakulnak ezek az érzések. Más szóval csak az tudja sikeresen tanítani ezt a módszert, aki az alapgyakorlatokat maga is elsajátította.

A foglalkozások első két hetében a közös ülések alkalmával először a vezető szavai után hajtják végre a gyakorlatokat. A második, harmadik kísérletet a vezető csak ellenőrzi. Ekkor a szöveget a sportolók magukban ismétlik, és figyelmüket teljesen a kiváltott jelenségekre összpontosítják.

A harmadik és negyedik héten — a módszer teljes elsajátításának stádiumában, amikor a szöveget már emlékezetből tudják, illetve az ellazulás és aktivizálás egészen jól megy — át lehet térni a teljesen önálló gyakorlatozásra. Ekkor is 2—3 alkalommal kell elvégezni naponta a gyakorlatot. A gyakorlat előtt a cipőt le kell venni, a ruházatot meg kell lazítani, és kényelmesen el kell helyezkedni. Az AT-gyakorlat fekvő vagy ülő helyzetben végezhető. Az előbbi esetben hanyattfekvésben, úgy helyezkedünk el, hogy a nyakizmok ne feszüljenek — a fejet valami puha tárgyra fektetjük.

Ülő gyakorlatnál a karok a combokon pihennek, a kézfejek a combok között szabadon lelógnak, a térdek és a lábfejek egymástól kissé távolabb (kb. 40—50 cm) helyezkednek el. A fejet előre billentjük a mellkasra. A szemeket becsukjuk.

A tanulás kezdetén igen erősen kell koncentrálni a tréning anyagára, ezért a zavaró külső ingereket (zaj, erős fény stb.) lehetőleg szüntessük meg, és biztosítsunk optimális hőmérsékleti viszonyokat a gyakorlat színhelyén.

A belső szervekből származó ingerek hatását csökkenteni kell, illetve meg kell akadályozni azok megjelenését. Ilyeneket, mint a húgyhólyag vagy a belek záróizmainak görcsös összehúzódása, légzést nehezítő felnyomott rekesz, viszketés, köhögési inger stb...

Az AT-szöveg hallgatása vagy belső ismétlése alatt nem szabad a környezetből jövő egyéb ingerekre figyelni. A szövegre való koncentrálás mellett arra kell törekedni, hogy a lehető legvilágosabban magunk elé képzeljük a szöveg tartalmát a legapróbb részletekig. Ha más gondolatok ötlenek fel gyakorlat közben, nyugodtan meg kell várni azoknak a tudatból való kiszorulását, és újra a soron levő gyakorlatra kell koncentrálni a figyelmet. Ha köhögési inger vagy hirtelen viszketés zavarja meg a gyakorlatot, akkor azonnal könnyíteni kell a helyzeten (köhögni, a viszkető helyet megvakarni), majd ismét folytatni a gyakorlatot. A fentiek elkerülésére a gyakorlat előtt szükség esetén a húgyhólyag, belek kiürítése ajánlatos. Étkezés után legalább másfél órának kell eltenie, hogy a gyomor munkája ne zavarja az AT-t.

Az ellazító gyakorlatok más formáinak és speciális légzőgyakorlatoknak (ezekkel most részletesen nem foglalkozunk) szintén fontos szerepük van az AT kezdeti szakaszán a módszer elsajátításának meggyorsításában, a későbbiekben pedig az egyes gyakorlatok intenzívebbé tételében.

A gyakorlás kezdetén nem szabad azonnal a teljes szöveg bonyolultabb formuláit egyszerre közölni, hanem azokat fokozatosan, ülésről ülésre bővítve kell megtanítani.

(Folytatjuk)

Jókívánságainkat küldjük német kollégáinknak!

A Német Demokratikus Köztársaság sportolóinak az utóbbi években a nemzetközi vetélkedőkön elért kirobbanó sikerei méltán váltják ki a szakemberek, a sportközvélemény érdeklődését, elismerését világszerte. Az a szisztematikus, következetes munka, melyet az ország a társadalmi és gazdasági élet egész területén folytatott az elmúlt két évtizedben, a testnevelésben és sportban is meghozta a maga gyümölcseit. Akiknek volt alkalmuk közelebbről is megismerkedni az NDK testnevelési és sportmozgalmával, jól tudják, hogy a kitűnő eredmények nemcsak az élsportjukat jellemzik, hanem a testnevelés kevésbé látványos területeit is: az iskolai testnevelést és a tömegsportot is.

Az eredményeknek azért is örülünk őszinte szívvel, mert a német kollégákkal az idők folyamán sokoldaló kapcsolat alakult ki: a kölcsönös tanulmányutak mellett intézmények sora tart egymással gyümölcsöző kapcsolatot. Folyóiratunkban is megjelentek beszámolók, ismertetések tanulmányutakról, tanácskozásokról. Több neves német szakember munkássága jól ismert a magyar testnevelők körében is, így Kurt *Meinel* nevét sokszor emlegetjük a mozgástanulás, Werner *Dietrich* nevét a tanítási óra intenzitásának növelése terén végzett kutatásokkal kapcsolatban. Kurt A. *Lentznert*ől a továbbképzésről, Horst *Götzet*ől a leányok testneveléséről olvashattunk cikkeket folyóiratunkban, nem is beszélve a Szakirodalmi figyelőnkben megjelent számos rövid cikkismertetésről. *A Német Központi Pedagógiai Intézet (DPZI)* munkatársaival különösen jó informatív kapcsolata alakult ki az Országos Pedagógiai Intézetünknek, elsősorban a tantervi munkálatok terén. A testnevelési tantervi munkálatokról szinte „menet közben" volt alkalmunk kölcsönösen tájékozódni és véleményt cserélni, olykor baráti szakmai vitákat is folytatni.

A német tanárok, kutatók vizsgálatainak eredményét szívesen vettük át és használtuk fel saját metodikai elképzeléseink alakításában. Ebből a szempontból hazai viszonyaink között nagyon jól hasznosíthatók voltak azok a kutatások, vizsgálatok, amelyek a tanítási óra intenzitásának a növelését keresték. Ugyancsak sok hasznosítható eredményt hoztak a korszerű edzés-módszertani elvek, eljárások alkalmazhatóságát vizsgáló kutatások a testnevelési órán. Sok probléma megértéséhez, alaposabb megismeréséhez adtak támpontokat azok a publikációk, amelyek a tanulók teljesítményének alakulását vizsgálták az egyes életkorokban. Szakfolyóirataik, mindenekelőtt testvérlapunk a *Körpererziehung* sok intézményhez jár, így szakembereinknek van alkalmuk tájékozódni német kollégáik gazdag és nagy figyelmet érdemlő munkásságáról. Ezért sokak számára nem volt meglepő a német sportolók nagyszerű és újabbnál újabb meglepetést hozó teljesítménye. Jó szívvel gratulálunk ezekhez a sikerekhez, és aggodalommal tölt el bennünket is a politikai diszkriminációnak az árnyéka, amely újra és újra ránehezedik a nemzetközi sporttalálkozókra. Megnyugtató, hogy egyre nehezebb gáncsoskodni, egyre nehezebb nélkülözni a szocialista Németország sportolóit ezeken a versenyeken. A 20. évfordulón kívánjuk nekik, hogy tovább növeljék sikereiket a társadalmi élet minden területén, és növekvő sikerrel szolgálják a népek közötti megértést, a békés, baráti kapcsolatokat a sportban is.

B. E.

75 év

Dr. KERESZTÉNYI JÓZSEF

Az olimpiai mozgalom 75 esztendős. Pierre de Coubertin kezdeményezésére 1894. június 16-án kezdődött ugyanis Párizsban az a nyolc napon át tartó kongresszus, amelynek az egyetemes sport szempontjából oly jelentős határozatát eképpen foglalták összse:

„A nemzetközi kongresszusnak és az egyes országoknak erkölcsi érdeke, hogy az olimpiai játékok modern formában ugyan, de a régi keretek megtartásával nemzetközi alapon életre keljenek."

Ekkor és itt határozták el azt is, hogy 1896-ban Athénban — közel az ókori olimpiai játékok színhelyéhez — találkoznak először a világ legjobb sportolói.

Athéntől Mexikóvárosig 16 olimpiát tartottak az 5 világrész 14 városában (Párizsban és Londonban 2—2 alkalommal). S ma már az olimpiai játékok hozzátartoznak mindennapi életünkhöz, és a világ sportolóinak négyévenkénti találkozóit azok is feszült figyelemmel kísérik, akik máskor egy-egy kiemelkedő sportteljesítményről szóló hír olvasása közben elismerően bólintanak.

Az ünnepi pillanatban tekintsük át röviden a nagy nemzetközi játékok történetét: emlékezzünk, hogy mi magyarok már az első pillanatban ott álltunk a mozgalom bölcsőjénél, és gondoljunk arra, hogy a játékok jövőjének feltétele a béke.

Történeti előzmények

A XIX. század utolsó negyedében a francia külpolitikát a Németország elleni reváns gondolata irányította. A politikai porondon egymással szemben álló csoportok: a monarchisták és a republikánusok ellentétei a testnevelés kérdésében is megnyilatkoztak. A monarchisták a reváns szellemében a katonai testnevelést, a gyalogsági és lovassági képzést kívánták bevezetni az iskolákban és az egyesületekben egyaránt. A republikánus párti Pierre de Coubertin ellenezte ezt a dresszúrát, s ezért a pedagógiai elvekre épített testnevelés- és versenygondolat feleleventésének igényével lépett fel.

Coubertin 1883-ban Angliába utazott és ott a híres nevelési rendszereket — a többi között az angol sportéletet is — tanulmányozta. Hazájába visszatérve elérkezettnek látta az időt arra, hogy megérlelődött reformgondolatait összefoglalja. Előremutató sportpedagógiai elképzelései között a következőket olvashatjuk:

„Végre is az ember nem testből és lélekből áll, hanem három dolog jellemzi: a test, a szellem és a jellem. A jellem kialakítását nemcsak a szellem befolyásolja, hanem a test is. A régiek tudták ezt jól, nagyapáink elfelejtették és mi most fájdalmasan emlékezünk erre."

Vajon miért éppen az olimpiai játékokra esett Coubertin választása? Erre az „Indépendance Belge" című lap hasábjain maga válaszolt:

„Az olimpiai játékok felújítását tartom a legalkalmasabbnak korunk sportjának erősítésére és megnemesítésére, függetlenségének és folyamatosságának biztosítására, és ily módon az új idők által rárótt pedagógiai feladatának teljesítésére."

1892 novemberében a párizsi Sorbonne egyetem aulájában tartott ülésen javasolta első alkalommal az olimpiai játékok felújításának gondolatát. Az újkori olimpiai játékok diadalmas útjának ismeretében szinte hihetetlennek tűnik, hogy kezdeményezése akkor nem talált visszhangra. Coubertin tudta, hogy nehéz feladatra vállalkozott, de nem adta fel terveit. Két esztendő múlva — miután az igazi sportember szívósságával előkészítette a közvéleményt az újkori

Dr. Kemény Ferenc, a NOB alapító tagja

olimpiai játékok felújításának elfogadására — újból előterjesztette javaslatát. Most már csaknem kétezer lelkes hallgató előtt szenvedélyesen beszélt arról, hogy a testnevelés ápolása, fejlesztése és a népek ilyen irányú baráti érintkezésének előmozdítása érdekében tenni kell valamit.

Az olimpiai játékok születésnapjának 1894. június 23-át tekinthetjük, ugyanis ezen a napon határozták el a művelődéstörténeti szempontból is nagy jelentőségű görög játékok felújítását. Amíg azonban az ókori olimpiai játékok intézménye csupán egyetlen ország, egyetlen nép belső ügye volt, addig az újkor olimpiai mozgalmát a világ különböző tájain élő népek békés közeledésének szolgálatába állította a párizsi nemzetközi kongresszus.

Az első órától kezdve

Az olimpiai játékok felújítása hazai testi nevelésünknek ugyancsak nagy lendületet adott. Talán azért, mert a legnagyobb versenyek életre keltésének nagyszerű munkájában a francia Pierre de Coubertin mellett ott találjuk a mi Kemény Ferencünket is. Barátságuk még abban az időben kötődött, amikor mind a ketten a Collège de France és a Sorbonne előadásait hallgatták. A francia oktatással és neveléssel elégedetlen ifjú szívesen cserélte ki a pedagógia reformjára vonatkozó gondolatait magyar barátjával. Sok szó esett közöttük az antik világ négyévenkénti játékainak felújításáról és megvalósulásáról együtt álmodoztak.

Dr. Kemény Ferencet Coubertinnel való barátsága az ésszerű testnevelés hívéve tette. A fiatal középiskolai tanár nagy ügybuzgalommal foglalkozott a testnevelés kérdéseivel is, cikkei jelentek meg a külföldi lapokban. Ezért is írta neki Coubertin, hogy szívesen látja a francia fővárosban tartandó nemzetközi kongresszuson.

Az ugyancsak 1894. június 23-án megalakult Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak dr. Kemény Ferenc is tagja lett. Ezzel lényegében Magyarország NOB tagsági elismerése megtörtént.

Már 1895. augusztus 7-én és 8-án megjelenik a Pester Lloyd hasábjain dr. Kemény Ferenc „Olympia rediviva" című tanulmánya, s ezzel nagymértékben segítette a magyarországi olimpiai mozgalom kezdeteit. A magyar olimpiai előkészítő bizottság egyébként már 1895. december 14-én megalakult, és ennek titkára dr. Kemény lett. Ezt a tisztséget azonban csak rövid ideig töltötte be, mert a sikeres athéni olimpia után „átszervezett" Országos Olimpiai Nagybizottság titkárává Krepelka Bélát, a MAC tagját választották meg. 1907 áprilisában dr. Kemény Ferenc a NOB-ban viselt tisztségéről is lemondott. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság alapító magyar tagja erről később úgy nyilatkozott, hogy mellőzése a MAC-isták vezetési törekvései miatt történt.

Óda a sporthoz

Pierre de Coubertin első pillanattól kezdve a sport szépségét és erkölcsi erejét

helyezte az olimpiai játékok előterébe. Nem győzte hangsúlyozni, hogy az üzleti szellemet távol kell tartani a játékoktól. A rajtuk való részvétel célja a test és a szellem összhangjának elősegítése. Ezektől a gondolatoktól vezérelve javasolta a NOB 1906-ban Párizsban tartott kongresszusán az ún. művészeti versenyek megrendezését is.

1912-ben, Stockholmban az építészet, a szobrászat, a zene, az irodalom és a festészet sporttal kapcsolatos alkotásait az olimpián bírálták el, és a legjobbakat — első alkalommal — olimpiai éremmel díjazták. A hivatalos beszámoló szerint az irodalmi művek közül az „Óda a sporthoz" címűt érdemesítették aranyéremre. Íróiként a német Georges Hohrod és M. Eschbach nevét hirdették ki és sokáig így is tartotta nyilván a sporttörténelem. Coubertin kevéssel halála előtt azonban a saját nevét írta a sportot magasztaló óda egyik különlenyomatára szerzőként. Dr. Mező Ferenc szerint Coubertin a német—francia álnévvel nyilván az olimpiai gondolatot akarta jelképezni, amely még a viszályban levő országok között is közeledést létesít. Az olimpiák születésnapi hangulatában idézzük fel most, hogy az olimpiai játékok úttörője miként foglalta össze aranyérmes művében a testkultúra általa megálmodott tartalmát:

A béke vagy, te Sport!
A népeket egymáshoz fűző szép szalag:
és testvérré lesznek mind általad
önuralomban, rendben és erőben.
Mert önbecsülést tanulnak az ifjak
tőled, s más népek jellemét is éppúgy
megértik, s nagyra tartják, hogyha te
tanítod túlszárnyalni egymást:
mert versenyed a béke versenye.

(Devecseri Gábor fordítása)

Hogyan tovább?

Coubertin és hívei meggyőződéssel hitték, hogy az olimpiai mozgalom idők múltán annyira megerősödik, hogy egymagában is képes lesz a háború és a béke kérdését a béke javára megoldani. Az olimpiák történetéből azonban tudjuk, hogy az első világháború miatt az 1916-os olimpia elmaradt. Majd a vesztes országok — köztük Magyarország — versenyzőit még attól a joguktól is megfosztották, hogy részt vegyenek az 1920-as olimpiai játékokon. A második világháború miatt pedig 1940-ben és 1944-ben nem tartották meg az olimpiát.

1956 őszén az ősi Olümpia ligetében olajággal koszorúzott görög ifjú ereszkedett térdre egy hófehér ruhába öltözött görög leány előtt, hogy a leány, kezében a nagyítólencsével, felfogja a nap tüzét, és meggyújtsa a fiú kezében levő fáklyán az olimpiai lángot. Mindez akkor történt, amikor riasztó hírek röppentek szét a világban.

Vajon elér-e az olimpiai tűz Melbourne-be? — kérdezgették a békéért aggódó százmilliók és akik az olimpiai eszmétől áthatva óvták ezt a békét hirdető lángot.

1968 tavaszán magának a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak egyik határozata tette kétségessé az olimpia megtartását. A franciaországi Grenoble-ban tartott ülésén — a tagok távirati szavazása alapján — engedélyezte a faji megkülönböztetés miatt 1964-ben kizárt Dél-Afrikai Köztársaság sportolóinak részvételét a mexikói olimpián. Az afrikai országok bejelentették, hogy nem vesznek részt a versenyeken, de más országokban is erős tiltakozást váltott ki a NOB határozata, melyet csakhamar hatályon kívül helyeztek. Az újabb fellegek akkor jelentkeztek, amikor a mexikói diákok követeléseik miatt tüntetésbe kezdtek. A sportolók egy része már Mexikóvárosban volt, amikor világszerte aggodalommal találgatták, hogy vajon megrendezhetik-e az olimpiai játékokat.

Az olimpia alapvető feltétele a béke, ettől függ a négyévenkénti játékok jövője is. A Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak arra kell tehát törekednie, hogy a nemzeti olimpiai bizottságokon, a nemzetközi szövetségeken és az olimpiák rendezőin keresztül minden körülmények között érvényesítse alapszabályában rögzített elvét, miszerint az olimpiai játékok a világ ifjúságának olyan találkozóhelye, ahol mellőzni kell minden-

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 6 1969 г.

д-р Дьёрдь НАДЬ: Стимулы и ожидания родителей и детей в возрасте 8—15 лет по отношению к спорту 161
д-р Ференц БАКОНЬИ: Мнение учащихся о некоторых проблемах содержания уроков физкультуры 168
Иштван БАРНА: Один удачный «день обороны Родины» 175
Матьаш МУЧЛЕР: Размышления о задачах физкультуры в профессиональных школах 177
Янош САБО: Модификации правил баскетбола 182
д-р Корнел ШИПОШ: О систематических упражнениях по релаксации мускулатуры (II) 186
д-р Йожеф КЕРЕСТЕНЬИ: 75 лет 189
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 192

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 6/1969.

Dr. György NAGY: Anregungen und Erwartungen zum Sport bei Eltern und Kindern mit 8—15 Jahren 161
Dr. Ferenc BAKONYI: Schülermeinungen über einige inhaltliche Probleme der Unterrichtsstunde der Körpererziehung 168
István BARNA: Ein gut gelungener „Tag der Heimatverteidigung" 175
Mátyás MUTSCHLER: Gedanken über die Aufgaben der Körpererziehung in den Berufsschulen 177
János SZABÓ: Regelmodifizierungen im Basketball 182
Dr. Kornél SIPOS: Über systematische Übungen zur Auflockerung der Muskulatur (II.) 186
Dr. József KERESZTÉNYI: 75 Jahre 189
FACHLITERATUR 192

féle diszkriminációt, legyen az faji, vallási vagy politikai jellegű. Ha a mozgalom vezetői ezt az elvet következetesen képviselik, akkor nemcsak a versenysport eredményeinek javulásához járulnak hozzá, hanem elősegítik korunk egyik alapvető célkitűzésének, a békés egymás mellett élésnek a megvalósulását. E néhány mondatban csupán a coubertini gondolatokat fogalmaztuk újra.

● A testnevelés értékelése

A „KULTURA FIZYCZNA" című lengyel szaklap figyelemre méltó tanulmányt közölt dr. Ludvik Denisuk, a Testnevelési Kutató Intézet osztályvezetőjének tollából. A cikk átfogó ismertetést ad a testi nevelés és a testnevelés céljáról, a különböző értékelések kritériumairól. Többek között a testnevelés célját a lényegét a következőkben foglalja össze a szerző:

1. A gyermekek egészségének megszilárdítása azáltal, hogy
   — kialakítjuk testi felépítésüket, keringési, légzési, kiválasztó és hőszabályzó rendszerüket;
   — edzetté, ellenállóvá tesszük szervezetüket a környezet ártalmas behatásaival szemben, és egyúttal megerősítjük idegrendszerüket;
   — kidolgozzuk higiénikus beidegződéseiket, kialakítjuk ezen szokásokat;
   — rászoktatjuk őket a mindennapos mozgásgyakorlatok végrehajtására.

2. Kifejlesztjük motorikus jellegzetességeiket, a különböző testgyakorlatok és az iskolai körülmények között űzhető sportágak alkalmazásával.

A fenti koncepció lényegében megfelel a hazai testnevelés-elmélet idevágó megállapításainak éppúgy, ahogy a következő kitétel is: a testnevelés nemcsak *eszköze*, hanem *tárgya* is az oktatásnak. Nincs módunkban tovább követni a szerző tartalmas és helyenként újszerű fejtegetéseit. A tanulmány gazdag tartalmából csupán még egy *tesztvizsgálatot* emelnénk ki. Külföldön is érdeklődést keltő tesztet dolgoztak ki a lengyel kutatók, amellyel megállapítható a fizikai képességek foka. A cikk közli a tesztvizsgálat részletes leírását és 19 000 varsói iskolásgyermek vizsgálatának eredményét.

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25.824